continuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă

continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont

inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontin
uăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcont
inuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăco
ntinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuăcontinuă
continuăcontinuăcontinuă

CRISTINA MICULETE

ÎNDRĂGOSTEŞTE-TE DE TINE

Redevino femeia autentică şi încrezătoare

2011

Coperta: Raul Canta

ISBN 978-973-O-11470-6

Acest produs este oferit de site-ul de dezvoltare

personala şi spirituala: www˙artafeminina˙ro

Mulţumesc.

Celor care mi-au fost alături în această perioadă, tuturor oamenilor prezenţi în viaţă pentru că ei mi-au oferit inspiraţia şi puterea de a scrie aceste rânduri.

Sunt recunoscătoare pentru toate darurile pe care le-am primit de la univers şi de la cei din jurul meu.

Sunt profund îndatorată părinţilor mei care mi-au dat viaţă şi mi-au oferit oportunitatea de a trăi această experienţă umană.

Mulţumesc celor care m-au încurajat şi m-au susţinut în această călătorie şi vă mulţumesc vouă, celor care citiţi acum aceste rânduri şi pentru care am creat acest mesaj, căci voi aţi fost sursa inspiraţiei mele şi motivaţia mea pentru a duce la capăt acest vis.

Prefaţă

Iubesc arta, iubesc istoria şi destinele celebre. Un sunet de chitară mă face să tremur sub ascunzişurile vieţii! Mi-am stabilit existenţa şi vreau ˇs-o fac artă!

Notele, corzile, muza toate mă duc cu gândul la artă, şi mă duc cu gândul la Tine!

De-a lungul secolelor ai reprezentat muza pentru frumuseţe, senzualitate.

Nu-mi ajunge banalitatea, hazardul, nu-mi ajung regulile.

Te-au cântat în literatură, te-au scris în artă, te-au pictat în muzică! Cu o busolă pe drumul spre caravana profunzimii, îţi dedic şi îmi dedic Biblia vieţii Tale!

Copilă, femeie, mamă, soţie TU emani creaţia prin tenebrele trecerii timpului. Pasiunea mea o identific cu pasiunea ta, întrebările mele creează întrebările tale.

Întinde mâna şi hai să pornim la drum spre o existenţă extraordinară! Eşti născută în mijlocul frumuseţii femeie, şi vreau să te duc spre justiţia primordială într-o epocă modernă. Drepturi, resurse ascunse, comori nedescoperite până azi ţi le întind drept ofrandă, să renaşti din cenuşa vremurilor uitate. Poveştile istorice dezvăluie secretele prin care azi mă sculptez, te sculptez.

Experienţele nefericite îţi dau oportunitatea de a alege arme puternice de protecţie împotriva tentaţiei complacerii. Analiza bogăţiei interioare îţi dă dreptul de a alege abundenţa, împlinirea şi a scoate la lumina expresia artei feminine! Mă bazez pe voinţa Ta, pe deschidere, mă bazez pe recunoaşterea dreptului la viaţă, mă bazez pe secretele care îşi croiesc drum prin genetica trupului tău, mă bazez pe energia care străbate sufletul tău, mă bazez pe adâncimile pure şi virgine ale minţii tale!

Întinde mâna şi adaugă fiecare ingredient potrivit tabloului tău, modelează-ţi viaţa, personalitatea, pentru uniune şi comuniune!

Am pornit în călătorie din iubire, pentru iubire! M-am privit pe mine şi te-am văzut pe tine, am simţit tot ceea ce simţi tu, am trăit dorinţa ta de a te redescoperi, am trăit dorinţa ta de a face ceva, am trăit lipsa ta de curaj. Undeva întorcându-mă spre mine, călătorind în interior şi nu în exterior am găsit forţa, am găsit o sămânţă pe care o cultiv prin mine din dorinţa de a ajunge la tine! Aparte de ceasurile numărate în viaţa noastră, aparte de profesie, aparte de unicitatea noastră, în genere suntem Una. Femeie! Aceleaşi drepturi, acelaşi capacităţi, acelaşi drum în căutarea fericirii personale.

Te invit să ucizi fantasmele trecutului tău, să cauţi în clepsidra prezentului şi să trăieşti azi cultivând seminţe pentru sănătatea trupului, minţii şi sufletului tău!

Pornim la drum!

1

A VENIT VREMEA SĂ NE **CUNOAŞTEM**

„Cel mai mare explorator al pământului niciodată nu va face o călătorie mai lungă decât a omului care coboară adânc în sufletul lui.

— Julien Green”.

I se spune **Monk**, poate pentru că trăieşte într-o lume a lui, puţin schizofrenică, poate pentru că undeva trăieşte după nişte reguli nescrise şi propria sa credinţă.

Şi-a pierdut, printre adierile vântului şi cuvinte, acum multă vreme, voinţa şi simţul direcţiei. Încă trăieşte şi

astăzi catalogările celor din jur pentru greşelile trecutului.

Şi totuşi nu şi-a pierdut inteligenţa şi gândirea profundă. Întrebările existenţiale îl populează mai mult decât pe o persoană puternic ancorată în realitate. Am vorbit zile întregi, într-o atmosferă virtuală pe care ne-am creat-o luptând cu puterea unei mame de a-şi păstra copilul, să îşi redescopere scopul şi direcţia în viaţă.

Nu e singurul, însă aproape de un caz patologic, Monk e exemplu cel mai potrivit pentru cei care şi-au pierdut în viaţa orice direcţie, orice scop, orice vis. E gol de aspiraţii, gol de dorinţe şi sufletul îi e plin de sentimente ucigătoare.

Povestea lui Monk şi trăirile lui fac subiectul unei alte cărţi, pe care poate că într-o zi o voi scrie, acum vreau să-ţi dau doar o porţie mică.

Monk: O să-mi trebuiască ceva timp, să mă revăd, să mă resimt. Acum redefinesc totul. Am un scop dar să vedem cum o să fac…

Eu: În ritmul tău, fiecare avem propriul moment de redefinire. Nu te grăbeşte nimeni.

Monk: Ba da. Timpul. Sunt gata să accept, să recunosc, dar trebuie să am grijă în faţa cui, pentru că sunt gata să accept adevărul. Poate am să te aglomerez cu răspunsuri, dar vreau să ştii ce e în mintea unui om care crede că un plan nu e de ajuns. Încă duc lupte cu negativismul dar ştiu că o voi rezolva.

Eu: Uneori chiar aşa e, nu e de ajuns un plan, e nevoie de evoluţie continuă…

Monk: De regresie, cădere fără speranţă, planificată, încurcată de apariţia unui element.

Eu: Numai atunci când te doare, poţi schimba ceva. Durerea te scoate din starea de confort.

Monk: Ţi-a fost vreodată teamă că nu poţi să mori? Că mai ai de suferit până să să mori?

Eu: Eu cred că moartea nu e un pericol, te duce doar spre o altă etapă a căutării.

Monk: Hmm… dacă nu cumva vii direct din iad, garantez. Dacă pluteşti şi eşti bine, e totul perfect, dar mai

rău că iadul nu e nimic. Eu ştiu cum e să trăieşti în iadul durerii, deznădejdii, fricii, urii. Crede-mă e groaznic. Dacă ai o speranţă e ok, şi tu ai creat-o. Eu acum o alimentez, trebuie să o protejez.

Eu: Văzând speranţa în mine, de fapt ai descoperit o parte a ta care era ascunsă.

Ştii, oamenii te ajută să te cunoşti, să descoperi noi euri. E ca şi cum te-ai privi într-o oglindă.

Monk: Blestemată oglinda mea opacă şi spartă. Dacă eşti pasăre de pradă de ce ei cred că te schimbă un bici? Dacă vrei să zbori de ce alţii hotărăsc că îţi e mai bine în colivie?

Cine dă dreptul de a ucide vise? Eu le creez, sunt ale mele, le întreţin… Am crezut prea mult ca o să găsesc un suflet să mă înţeleagă… acum cred că nu mai am şanse…

Eu: Nimeni nu are dreptul să-ţi ucidă visurile şi totuşi o fac, conştient sau inconştient. E important să fii gardian la poarta minţii tale. Cei care spun că nu poţi, e pentru că ei îşi proiectează neputinţa lor asupra ta.

Monk: Aş vrea să cânt la chitară, asta îmi place şi nu pot, aş vrea să zbor şi mi-au tăiat aripile. Cu ce am greşit că m-am născut? Că am vrut să iubesc? Acum inima nu poate să-mi mai fie deschisă, mi-e teamă să nu rănesc, că nu mai ştiu să iubesc. A rămas o amintire, care mă face să mă simt straniu. Acum nu mai ştiu, simt că dragostea e ceva cinic…

Eu: În majoritatea cazurilor e, pentru că oamenii o privesc ca pe un schimb. "" Te iubesc dacă mă iubesti"", iar dragostea nu pune condiţii. Nevoia de a fi iubit predomină, însă până nu înveţi să te iubeşti pe tine şi să iubeşti fără să aştepţi ceva în schimb, sentimentul de goliciune e iminent.

Monk: Vreau pe cineva care să mă iubească.

Eu: Vrei pe cineva care să te iubească. Dar tu? Tu te iubeşti?

Monk: Pot să învăţ…

Eu: Asta e primul pas, să înveţi să te iubeşti pe tine.

Monk: Cum? Dacă mă iubesc pe mine nu pot să uit de

celalat. Eu mă dedic şi atunci uit de mine.

Eu: Vezi tu, oamenii uneori uită că nu trebuie să-şi piardă individualitatea, să se abandoneze.

Monk: Vreau să-ţi povestesc ceva.

Eu: Te ascult.

Într-o seară am auzit un strigăt. M-am speriat. Era întuneric, frig şi începuse să se lase ceaţa, era un ţipăt de durere. Am căutat în zadar minute întregi pe lângă mine şi nimic. Mi-am zis că mi ˇs-a părut şi apoi l-am auzit din nou. Acum era de disperare, dar nu i-am dat importanţă, am plecat mai departe, nepăsător.

Într-o altă zi l-am auzit din nou, dar era unul sfâşietor, era cel al acelei dragoste ce nu poate să spargă zidul de ură. Creat de oamenii indolenţei.

Eu: Dragostea şi-a pierdut definiţia, cred eu. Vorbim de dragoste şi o confundăm cu atracţia sau dependenţa. Cât despre oamenii care au creat aceste definiţii, poţi alege să-i ignori. Singurul care te susţine, eşti tu. Nu te poţi baza pe nimeni. Crezi că altcineva cunoaşte valenţa pe care tu o dai fericirii tale?

Dragostea şi gândurile pozitive sunt mai puternice de 10 ori decât cele negative şi ura… ura e un fel de iubire pe dos.

Monk: Cred că ai dreptate. Şi pentru că ştii să creezi şi eu vreau să primesc şi mai apoi să protejez, o să mă gândesc la cuvintele tale, o să le urmez îndeaproape de la spălatul pe dinţi, până la plecatul pe căile creaţiei.

Mi-ai spus să scriu şi am făcut-o. Poezia rămâne marea mea iubire. O pierdusem, uitasem cât de dulce e.

„“ Când te aud râzând totul dispare, norii se pierd Întunericul pleacă, se apleacă în faţa ta

Iar inima mea va duce trena iubirii noastre

Până atunci când anii se vor retrage, se vor retrage Lăsând veşnicia să ne împresoare…

Monk: Asta e forma brută a ceva ce vrea să fie un poem, fiecare vers va deveni o strofă. Am scris după ce am am ascultat o melodie de Goran Bregovici şi l-am privit pe Paul Potts. M-a uimit. M-a făcut să înţeleg că orice

handicap poate fi ascuns în mantia voinţei.

Eu: Eu cred că muzica te inspiră, te înalţă.

Monk: Ea creează ce alţii spun că au creat, dar toată creaţia e dincolo de spirit. E undeva de unde nu poţi să începi şi să termini, acolo unde cuvântul curge… şi inima trăieşte odihnindu-se, nu agitându-se în pieptul celor care nu ştiu de fapt, că inima vrea să zboare, acolo unde poate să spună totul prin tăcere.

Aş vrea să pot scrie dar nimeni nu mă lasă în pace. Se râde, se fac glume. Şi ca să pot să scriu, am nevoie de linişte şi încredere, timp, inspiraţie. Iar eu sunt singur, într-o singurătate ce e de plictiseala plictiselii mele, plictisită.

Îţi mulţumesc că mă asculţi, poate într-o altă viaţă, am să ştiu să iert, să ascult, să înţeleg. Acum nu ştiu decât să întreb.

Undeva ştiu că urmează un miracol, dar oare de ce îmi e teamă de acest miracol?

Monk: Oamenii sunt guvernaţi de temeri. Până şi de teama de succes. Până acum ai ştiut doar să-ţi alimentezi nefericirea.

Monk: E atât de banal, paradoxal. Din nefericire se naşte arta, frumosul. Muzica cea mai plăcută. Dacă aş fi mereu fericit, aş uita să mai fiu canar.

Eu: Nefericirea reprezintă doar un pas spre visul tău. Dacă nu cunoşti durerea nu ai cum să cunoşti plăcerea, eşti gol, vid de orice sentiment.

Monk: Am observat cum creează nefericirea. În singurătate ştie să ucidă şi ultima picătură de voinţă.

Eu: Singurătatea nu doare, decât atunci când ţi-e teamă să stai cu tine însuţi, când nu ai făcut pace cu tine însuţi, când nu te iubeşti.

Monk: Cum să mă împac cu ceva care nu ştiu cine este? Eu nu ştiu cine sunt.

Eu: A sosit vremea să ne cunoaştem.

♣

A venit vremea să ne cunoaştem

Iubesc Franţa. Cu limba melodioasă, cu oamenii calzi

şi primitori, cu promenade, atmosfera boemă.

Dacă ar fi să-mi aleg mediul în care vreau să-mi petrec tot restul vieţii aş face-o acolo. Şi nu e chiar atât de greu să reuşesc, însă încă mai am misiune de îndeplinit aici până atunci. Ştiu sigur că într-o zi mă voi pierde în mulţimea de parizieni, pe străzile unei localităţi de pe malul mării. De ce? Pentru că mi-am fixat un scop şi am să lupt pentru asta.

Atât de puţin important şi totuşi expresia sufletului tău, locul pe care într-o bună zi o să-l numeşti acasă, pare cu atât mai frumos cu cât lumea ta interioară e mai liniştită.

În toate colţurile lumii femei care ştiau cât de important este să-ţi rânduieşti atât lucrurile exterioare cât şi cele interioare, au rămas în istorie.

Nu a fost uşor, societăţile în care puterea aparţinea bărbatului au predominat în trecutul nostru glorios însă aceea era forma de organizare a oamenilor. De ceva timp însă, puterea nu mai e echivalentă cu statutul social şi puterea politică.

A sosit vremea ta. Acum ai un atu. Libertatea de a alege, libertatea de expresie a laturii tale feminine.

E greu după ce în conştiinţa feminină, genetic încă se transmit patternuri ale trecutului, după ce anumite modele ˇs-au transmis generaţii şi generaţii. Inevitabil modelul mamei, modelul bunicii, modelul străbunicii şi-au pus amprenta pe modul în care percepi realitatea.

Problema este că lumea se mişcă ſu o viteză fantastică şi ceea ce a funcţionat la o generaţie, poate să nu mai funcţioneze la o alta. În plus, suntem unici şi fiecare are propria imagine despre viaţă. Nu poţi merge la drum cu imaginea altcuiva. Nu poţi trăi viaţa altcuiva.

Marcată de atâta suferinţă, femeia, muza, ˇs-a pierdut pe sine şi o dată cu acest lucru a contribuit la modificarea întregii conştiinţe feminine. Am descoperit că din ce în ce mai mult se pierde frumuseţea sufletului, că goana după material continuă să înnăbuşe adevăratele resurse interioare. Totul în jurul nostru e în continuă

mişcare, în continuă călătorie şi e normal să fie aşa. Înţeleg că ai adoptat ritmul. Însă în ce direcţie alergi? Evoluezi sau regresezi? Şi nu mă refer la tehnologie, titluri, realizări? Mă refer la cum stau lucrurile în lumea ta interioară? O lege spune că dacă nu te dezvolţi mori.

Tind să cred, că evoluţia noastră nu se referă la progrese tehnologice, titluri care mai de care mai pompoase şi numărul de zero-uri în cont. Cred că dincolo de această suprafaţă rămâne un scop mult mai profund, extinderea conştiinţei noastre.

Mă întreb de unde izvorăsc atâtea portaluri adresate femeilor, mă întreb de unde avem timp pentru a ne împărtăşi una alteia problemele, pentru a ne pune pe tavă frământările interioare.

Îmi dau seama câte probleme şi câte frământări îţi traversează o zi obişnuită şi cum cauţi de atâta vreme să te redescoperi, să te regăseşti pe tine, să găseşti calea spre fericire.

Mă întreb dacă ştii câte arme ai în arsenal? Mă întreb dacă ştii cât potenţial ai, cât eşti de frumoasă, unică, cât de minunată e viaţa.

Cunosc în fiecare zi noi oameni, şi mi-am făcut un obicei să-i întreb care e visul lor în viaţă.

După ce tânjeşti? Care e atitudinea ta faţă de viaţă şi te intreb dacă eşti conştientă că eşti stăpâna unor resurse nemărginite care îţi pot transforma fiecare zi în sărbătoare? Să nu-mi spui că una dintre aspiraţiile tale, nu este acea linişte şi pace interioară. Indiferent de ce posezi, nu poţi trăi în haos în sufletul tău. Poate că întrebarea care se pune este de ce îţi doreşti un anumit lucru în viaţa ta? Este el în concordanţă cu dorinţele tale interioare? Are el puterea să-ţi aducă satisfacţia şi împlinirea de care ai nevoie? Asta în cazul fericit, când deja ţi-ai sabilit un set de obiective pentru tine şi viaţa ta. Unii oamenii sunt prea ocupaţi să judece în loc să privească spre ei, să-şi găsească un scop un viaţă, să îşi descopere vocaţia să îşi fixeze un obiectiv înalt înspre care să se îndrepte cu toată pasiunea lor.

Uitam să ne trăim viaţa cu pasiune, facem lucruri pentru că aşa am fost învăţaţi să facem, pentru că aşa ni ˇs-a spus să facem, dar nu ne oprim măcar o clipă să privim la sufletul nostru.

Am învăţat nu demult, că înainte să iei o decizie în viaţă e important să înveţi să respiri în inimă. Să închizi ochii pentru câteva secunde şi să gândeşti cu inima nu cu capul. Raţiunea otrăvită de atâtea şi atâtea experienţe neplăcute, otrăvită de stereotipuri te opreşte de multe ori în a găsi adevăratele răspunsuri.

Căutăm în exterior soluţii la ceea ce considerăm a fi problemele noastre, dar este oare locul cel mai potrivit? În acelaşi timp simţim nevoia de contribuţie şi încercăm să-i ajutăm pe cei din jurul nostru să vadă lucrurile aşa cum le vedem noi. Dar oare e just? Oare ce funcţionează pentru mine, funcţionează şi pentru tine?

Curajul să încerci lucruri pe care alţii se tem să le încerce e o calitate importantă care face diferenţa între mediocritate şi eficienţă.

Am observat că sunt două categorii de oameni: cei care fac lucrurile să se întâmple şi cei care trăiesc în voia întâmplării.

Eu lupt pentru oamenii care fac lucrurile să se întâmple, eu sunt aici pentru tine şi vreau să te ajut să-ţi petreci viaţa în fiecare zi ca o sărbătoare.

N-am ştiut dintotdeauna care e vocaţia mea, deşi dintotdeauna am avut o slăbiciune în a asculta problemele oamenilor, am plâns când altcineva a suferit şi am încercat să găsesc o soluţie pentru problema lui. Şi am ˇs-o fac toată viaţa. Cu pasiune, cu dedicare, cu resursele pe care le am în fiecare moment.

Sunt aici pentru tine femeie, pentru că sunt parte din din tine, pentru că îţi înţeleg trăirile şi pentru că fiecare caută cu disperare un moment, o persoană, o circumstanţă care să-i dea un indiciu despre cum îşi poate schimba viaţa.

M-am angajat să fiu aici pentru tine. Nu mai am cale de întors şi voi fi mereu aici. Cred cu desăvârşire că a fi

femeie reprezintă o artă. Cred cu desăvârşire că pentru a ajunge acolo unde îţi doreşti, e nevoie de informaţie, perseverenţă, şi în primul rând acţiune.

Teoria fără practică nu înseamnă nimic!

Dacă rămâi cu mine, o să am grijă să te molipsesc cu bucuria vieţii, cu ambiţia, cu resursele şi cu modelul propriei mele vieţi, am să te ajut să descoperi părţi din tine, care poate nu ştiai că există şi să le foloseşti aşa cum ştii mai bine să pentru a redeveni femeia autentică şi încrezătoare.

Să nu-mi spui că nu îţi doreşti să ai succes pe toate planurile vieţii tale, să nu-mi spui că te mulţumeşti cu puţin pentru că nu accept aşa ceva.

Viaţă, energie, frumuseţe, iubire.

Meriţi să trăieşti fiecare din aceste minuni, indiferent ce îţi spune altcineva. Nu îţi vorbesc din basme, îţi vorbesc despre un alt stil de viaţă. Îţi vorbesc despre visul unei lumi exterioare minunate, la care poţi ajunge o dată cu sculptarea lumii tale interioare.

Atunci când mi-am propus ceva, am auzit în stânga şi în dreapta judecăţi, am auzit în stânga şi în dreapta cuvintele “”n-ai să reuşeşti. “” Şi cu toate astea am continuat să văd lumea ca pe un loc prietenos.

Ceva m-a ambiţionat şi mai tare. Ceva m-a făcut să lupt în fiecare secundă şi toate acestea m-au făcut să trăiesc fiecare reuşită cu mult mai multă intensitate. Motivaţia e interioară. Puterea pe care o cauţi pentru a te ridica şi a face ceea ce îţi doreşti, pentru a putea gusta din dulceaţa vieţii, nu vine de la oamenii din jurul tău ci ea se află adânc în interiorul tău. Gândeşte-te unde vrei să ajungi, vizualizează momentul în care ai ajuns acolo şi acţionează în această direcţie. Pentru că pe drum, ai să fii surprinsă de unde îţi apar resursele pentru a duce la capăt călătoria. Singurul lucru care contează este să îţi trăieşti propria călătorie, autentică, acea călătorie care vine din sufletul tău. Nu te lăsa dusă în ispită de ceea ce media, societatea sau oricine altcineva consideră succes şi reuşită. Defineşte-ţi propria reuşită.

Acum ceva timp, mi-am promis mie că o să sparg toate patternurile îndoctrinate de societate, de părinţi, de experienţe dureroase care nu îmi mai servesc.

“”Nu vreau să fiu un om obişnuit pentru că pot să fiu un om extraordinar. “” Care duce o viaţă extraordinară, adaug eu.

E minunat să te umpli cu iubire, cu sentimente pozitive, cu atitudinea potrivită faţă de viaţă, e minunat să accepţi provocările vieţii şi să treci cu capul sus fiecare încercare.

Eliberează-te din sclavie! Fii liberă şi exprimă-ţi feminitatea şi personalitatea fără să-ţi pese de ce spun ceilalţi. E primul pas în această călătorie.

Să creşti în fiecare zi, spiritual, personal, profesional poate fi cea mai mare încântare pe care ţi-o poate oferi viaţa. Nu rata această ocazie. **Tu eşti stăpâna vieţii tale şi dacă tu nu o faci nimeni nu o va face pentru tine.**

Dacă eu pot şi tu poţi. Bea-ţi cafeaua sau ceaiul în fiecare dimineaţă începând această călătorie şi nu trece peste niciun capitol al dezvoltării şi descoperirii tale. Poveştile, exerciţiile reprezintă un model funcţional care îţi pot transforma viaţa radical. Deschide-te şi îmbrăţişează fiecare provocare ca pe un drum în evoluţia ta.

Cunoaşterea te defineşte

Spirit uman, ai o nevoie imp˘crioasă de a-ţi cunoaşte lumea interioară şi a te raporta la realitate.

Intenţie. Raţiune. Evaluare

Am observat că în epoca modernă în care trăim, prea puţini oameni ştiu să se definească şi mai mult decât atât să-şi exprime intenţiile.

Să te descoperi pe tine îţi poate lua o viaţă întreagă. Cu fiecare om pe care îl întâlneşti mai descoperi o părticică din tine. De cele mai multe ori, alergi toată viaţa de teamă de a nu te întâlni cu tine însăţi.

Nu ştim ce ne dorim.

Marea problemă nu o reprezintă că nu ştii cum să obţii ceea ce îţi doreşti ci adevărată provocare este să descoperi cu adevărat obiectul dorinţei tale. Să poţi să-i

dai o culoare, o formă, o definiţie, o aromă. A venit vremea să ne cunoaştem, să ne regăsim, să ne maturizăm, căci o dată cu această etapă ne dezbrăcăm de măşti, de trecutul impus şi de veşmintele societăţii. De multe ori faci ceea ce spun regulile fără a te întreba de ce. Poate că teama este cea care te guvernează dar îţi spun că poţi ucide această umbră doar prin a duce la capăt ce ai hotărât să faci. Între intenţie şi faptă există libertatea de a te răzgândi dar cu fiecare acţiune eşti din ce în ce mai convinsă.

Regăsirea de sine e esenţială.

Medicii nu pot să-ţi consulte sufletul cu toată tehnologia pe care actualitatea o oferă. Hrana sufletului şi minţii este medicamentul tău pentru o viaţă în conformitate cu adevărata ta persoană.

Vreau să rămân nebună, să-mi trăiesc viaţa aşa cum visez eu nu cum îşi doresc alţii şi pentru a păşi pe aceste meleaguri procesul de autocunoaştere este iminent. *Tu cine eşti? Cum vrei să-ţi trăieşti viaţa?*

Să-mi exersez gândirea, să-mi exersez acţiunile, simţirea, iubirea, deschiderea, mulţumirea asta înseamnă să-mi accesez profunzimea sufletului. Cele mai mari suferinţe provin din neînţelegere şi toate lucrurile de care eşti conştientă sunt doar un văl fin deasupra unui inconştient uriaş. Sunt multe lucrurile pe care nu le cunoaştem şi nu le înţelegem despre noi şi de aceea suferim. Aşadar cu cât păşim mai mult pe acest drum al autocunoaşterii, cu atât suferim mai puţin.

Gândirea de astăzi reprezintă un labirint de distracţie. Uităm care e direcţia spre care ne îndreptăm şi majoritatea oamenilor trăiesc pentru a evita problemele. În momentul când înţelegi că ceea ce numeşti calitatea vieţii tale este reflecţia gândirii tale, vei face un pas spre a deveni stăpâna trăirilor tale în contextul realităţii exterioare. Pe drumul tău în viaţa poate ai fost distrasă de la adevăratele tale scopuri şi ţi-ai pierdut identitatea, ţi-ai abandonat misiunea şi singura metodă prin care te poţi elibera începe cu atenţia şi concentrarea. Gata cu măştile, cu atitudinile decente, cu autocontrolul. În prezent se află

toate secretele vieţii. Pare absurd dar zilele tale sunt la fel pentru că aşa îţi doreşti. Atunci când ieşi din rutină, îţi dai voie să descoperi lucruri noi, nu mai ai nevoie să înveţi nimic.

Mă întâlnesc zi de zi cu oameni care comentează viaţa altora, ca şi cum ar fi preocupaţi să-i ajute, dar de fapt se complac în suferinţa altora deoarece asta îi face să creadă că sunt fericiţi. Scopul vieţii rămâne evoluţia şi maturizarea care nu are de-a face cu vârsta. Ai uitat să rămâi absorbită în moment ca un copil pentru că autenticitatea ta a dispărut printre ideile împrumutate. Tradiţii, convenţii ţi-au întinat mintea şi toate acestea te împiedică să trăieşti în prezent. Nu ştii cine eşti dar te străduieşti să devii cineva. Cineva ţi-a spus ce vrei să devii în viaţă pentru că e de viitor şi ţi-a adormit visul real în străfundurile memoriei.

Până când te vei lăsa condusă, până când mai aştepţi? Zilele îţi sunt numărate. Ai uitat că ele nu revin, ai uitat că timpul nu te salvează de la moartea iminentă? E minunat să te bucuri de a trăi însă cum poţi să faci asta când ţi ˇs-a spus că te afli aici pentru a săvârşi anumite păcate?

Dacă eşti bătrân nu înseamnă că eşti înţelept. Doar conştientizarea te conduce spre maturitate.

Felul în care trăieşti astăzi îţi hotărăşte ziua de mâine. Ştii ce cred eu?

Îţi lipseşte capacitatea de a trăi, de a te mişca, eşti amorţită.

„‟Ştiu că trebuie să o fac dar nu pot‟‟

Schiopătezi o viaţă întreagă după primii ani de viaţă. Absorbi orice informaţie şi ajunsă în faţa vieţii, când nu mai poţi să te abandonezi în spatele părinţilor, când responsabilitatea pentru deciziile şi acţiunile tale îţi aparţine pe deplin, confuzia te cuprinde.

Acum e momentul să îţi explorezi trecutul, să te rupi de tiparele care sălăşluiesc dincolo de acţiunile conştiente şi să te regăseşti.

Emoţiile te transpun într-o lume de reală simţire şi

doar ele sunt expresia adevărului pe care îl trăieşti. Obiceiurile vechi ale minţii revin în ceea ce simţi. Ce te ţine captivă în obişnuinţele furiei, mândriei, geloziei, fricii? De câte ori ai simţit că îţi lipseşte ceva şi că te aşteaptă ceva mai bun şi ai abandonat imediat aceste idei pentru că n-ai ştiut cum să acţionezi?

Nu trăi viaţa mamei tale, nu trăi viaţa tatălui tău şi începe să trăieşti viaţa ta!

Eliberează-te de preconcepţii.

Preconcepţiile îţi urmăresc mereu viaţa, zi de zi auzi mii de păreri care încearcă să te acapareze, să te submineze, să te cucerească. Mă refer la părerile pe care unii le lansăm despre alţii.

Nici nu începem bine să ne cunoaştem că deja am fost încadrate în tipare de oamenii din jurul nostru. De cele mai multe ori, am realizat că dacă treci de prima impresie, persoana din faţa ta poate să fie cu totul diferită decât ţi-ai imaginat-o tu.

Astfel consider că preconcepţiile te împiedică să vezi adevărul ascuns după aparenţe. Generalizările ne limitează şi ne închid în faţa oricărei posibilităţi.

Continuă să mergi pe drumul ăsta, rămâi controlată de prejudecăţi şi vei rata multe ocazii de a cunoaşte oameni deosebiţi, de a îmbrăţişa situaţii şi experienţe unice. Apoi gândeşte-te la acei oameni care îţi spun cât de rea eşti, cât de drăguţă eşti, ce poţi să fii şi ce nu poţi să fii încercând să te construiască, să te schimbe. Nu poţi să-i laşi să determine cine eşti. Nu cred că e un sentiment confortabil ca cineva să te încadreze într-un tipar înainte de a te cunoaşte cu adevărat. Aşadar ce ţie nu-ţi place, altuia nu-i face. Dacă te întrebi de ce păţeşti mereu să fii catalogată înainte de vreme, priveşte spre tine, pentru că s-ar putea să fie din cauză că acelaşi comportment îl ai şi tu faţă de alţii. Orice acţiune are o reacţiune.

Apoi, libertatea este cea dintâi virtute! Să te regăseşti, să te cunoşti şi apoi să fii tu însăţi, este scopul tău primordial în această călătorie. Nu-ţi pune singură piedici, cu o gândire care te limitează.

Exersează-ţi gândirea
Aşează-te confortabil în fiecare dimineaţă şi concentrează-ţi atenţia asupra unui singur obiect. Gândeşte-te la el în imagini şi cuvinte. Păstrează-ţi atenţia asupra acelui obiect, încercând să găseşti noutatea de fiecare dată. Continuă aceste exericiţiu mai multe zile. Dacă vei putea să-ţi păstrezi atenţia asupra

acelui obiect fără să te plictisesti, înseamnă că ţi-ai dezvoltat simţul atenţiei. Vei reuşi şi în alte momente să îţi păstrezi atenţia, să oferi energie într-o conversaţie sau într-o situaţie care se cere rezolvată.
Exersează-ţi acţiunea
Fă din activităţile tale un joc sau un dialog interior. Dacă intri în domeniul îndeplinirii imaginative a acestei acţiuni, experienţa se schimbă, calitatea e diferită. **Implică-te direct în activitate alungând miile de gânduri**. Încearcă să execuţi această activitate cu mişcări lente, fără vreun rost ulterior.
Exersează simţirea
Să treci de la furie, lăcomie şi alte otrăvuri pentru minte şi suflet la moralitate, meditaţie şi înţelepciune reprezintă ruperea tiparelor vechi ale minţii. Voi reveni pe parcusul acestei lucrări la acest capitol.
Exersează iubirea, deschiderea, mulţumirea
Să provocăm prejudecăţile şi să ne punem întrebări înainte de a îmbrăţişa anumite situaţii, anumiţi oameni.
Detaşează-te de limitări, îndrăzneşte

să fii cine eşti şi priveşte cu deschidere tot ce e nou şi diferit în viaţa ta!
Pune tu următoarele întrebări despre tine, despre cei cu care intri în contact, despre situaţiile cu care te întâlneşti şi începe să creezi o listă pentru a-ţi provoca propriile tale valori şi puncte de vedere.
Întrebări ajutătoare:
„"Este adevărat? ""
„"Ştiu toate detaliile despre această situaţie, am dovezi, fapte care atestă ipoteza pe care mi-am creat-o? ""
„"Nu cumva generalizez? ""
„"Mă focusez pe unul sau două aspecte negative în loc să am în vedere întreaga imagine a situaţiei? ""
„"Pun o etichetă asupra acestui grup, persoană, situaţie nedreaptă? ""

„Puţini sunt oamenii care văd cu ochii şi judecă ſu mintea-Albert Einstein

Renunţă la falsitate. Să poţi o mască e comod, simplu, să fii autentică e mai puţin simplu şi uneori va fi dureros însă doar sinceritatea faţă de tine însăţi îţi va deschide drumul spre împlinirea sufletească.

De îndată ce te deschizi lumii, oferi iubire şi nu priveşti totul ca pe un schimb, întreaga ta existenţă interioară se modifică. Te identifici cu adevărata ta persoană.

Dacă cine eşti cu adevărat îşi doreşte o altă viaţă decât cea pe care acum o trăieşti, nu-ţi fie teamă să o iei de la zero, dacă vrei să faci dragoste fă dragoste, nu privi la ce te-a învăţat şcoală, că e păcat, dacă vrei să plângi, plângi pentru că plânsul e expresia emoţiilor autentice, dacă ai ceva de spus spune, nu reprima de teamă că vei fi judecată.

Fiinţa autentică care sălăşluieşte în tine strigă cu

fiecare nemulţumire pe care o resimţi, cu fiecare lucru pe care îl faci şi nu este în concordanţă cu adevăratele tale dorinţe. Oricât ai încerca să te ascunzi de tine, nu îţi va reuşi, pentru că vei fi copleşită continuu de aceaşi stare de nemulţumire.

De ce să te simţi vinovată pentru că nu faci ce alţii au vrut pentru tine, de ce te-ai simţi vinovată că ţi-ai dat voie să fi tu însăţi? Acest lucru se întâmplă când nu te iubeşti pe tine şi când cerşeşti aprecierea şi confirmările celor din jurul tău. Îţi poţi petrece o viaţă întreagă aşteptând cuvintele unei persoane dragi care să-ţi spună că ai făcut ceea ce e bine, însă se poate că ele să nu vină niciodată sau dacă vin să observi că e doar un moment care te conduce spre un abis al insatisfacţiei personale.

Valorile personale te fac cine eşti. Ele îţi definesc caracterul. Fără acestea poţi fi uşor manipulată şi influenţată. Valorile tale personale sunt calea spre creşterea şi satisfacţia ta. Identitatea ta este dată de aceste valori şi din ce în ce mai mult oamenii ar trebui să-şi pună întrebarea: Cine sunt?

Ce dorinţe mi-am reprimat?

Pe cine am ascultat când se preocupa de viitorul meu? Am stabilit eu sau mi-a stabilit altcineva percepţia asupra vieţii pe care o trăiesc astăzi?

Unde e pianul care atât îţi place, care e modelul partenerului pe care îl alegi, care e cariera pe care ţi-ar fi plăcut ˇs-o ai?

Astăzi ai libertate dar eşti guvernată de reguli interioare nescrise pe care le-ai împrumutat. Cu anii în urmă erai limitată de regulile externe însă din păcate se pare că cele interne sunt mult mai puternice. Ai vrut atât de mult libertate de expresie, drepturi, o societate care să îţi permită să faci ceea ce vrei şi acum ai rămas blocată în tiparele interioare. Femeie, când ai să te trezeşti?

Să te regăseşti poate fi o experienţă revelatoare. Poţi începe să dăruieşti fără să ceri nimic în schimb. Cum poţi să te regăseşti dacă nu te-ai simţit niciodată conectată cu tine însăţi şi nu vrei să afli ce te face cine eşti. Citeşte în

continuare.

Dezvoltă-ţi un comportament moral şi practică-l urmându-l cu stricteţe. Nu poţi să mergi înainte dacă mereu priveşti în oglinda retrovizoare. Eşti exact cine eşti şi acţionezi ca atare, fără prejudecăţi, idei împrumutate sau temeri că vei fi judecată.

Uită de ce gândesc ceilalţi. Nu poţi fi pe plac tuturor. Trăieşti pentru tine nu pentru aprobări şi confirmări din exterior. În timp ce tu îţi doreşti să nu-i dezamăgeşti pe cei din jurul tău ei ar trebui să-şi dorească să fii fericită, aşa cum valorezi tu această stare mentală, cu tot ce înseamnă ea pentru tine. Dacă tu continui să îndeplineşti dorinţele celorlalţi nu vei şti niciodată care îţi sunt adevăratele talente.

Majoritatea oamenilor se tem de singurătate, când ar trebui să găsească în aceasta independenţă, suficienţă de sine, nu teamă şi nevoie. Îndepărtează-te de aşteptări, conversaţii, zgomot, şi presiune. Ia-ţi în fiecare zi timp pentru a face o plimbare şi a te gândi. Aşează-te pe o bancă într-un parc sau un loc liniştit şi priveşte. Orice ai face îndepărtează-te de tot ceea ce îţi distrage atenţia în contextul actual în care trăieşti şi contemplează-ţi viaţa şi unde vrei cu adevărat să ajungi. Ce vrei să simţi, ce vrei să vezi, ce valorizezi şi care sunt acele lucruri care îţi conferă împlinirea sufletească.

Întreabă-te:

Dacă aş avea toate resursele din lume, dacă nu ar fi nevoie să muncesc în fiecare zi pentru confortul material, ce aş face cu viaţa mea zi de zi? Poate că ţi-ar plăcea să pictezi, să scrii, să explorezi pădurile Amazonului. Nu sta pe loc.

Ce îmi doresc să rememorez peste câţiva ani şi să-mi spun că nu regret niciodată? Ai regreta dacă nu ai călători niciodată în afara ţării? Ai regreta că nu ai invita în oraş o persoană care îţi place doar de teamă de a fi respinsă? Ai regreta că nu ţi-ai petrecut suficient timp cu familia deşi ai fi putut? Continuă tu. Găseşte acele întrebări personale care îţi conferă autenticitatea şi dorinţele personale.

Dacă ar fi să alegi cateva cuvinte să descrii ce fel de persoană ţi-ar plăcea să fii, care ar fi aceste cuvinte?

Aventurieră? Iubitoare? Deschisă? Onestă? Hilară? Optimistă? Realistă? Motivată?

Nu-ţi fie teamă să alegi un tezaur de cuvinte. Nu te gândi că e prea mult. Notează, pentru că gândurile şi cuvintele pier cu o rapiditate de nestăvilit şi pentru a face un pas înainte, să poţi revizui aceste răspunsuri aşternute pe o foaie de hârtie îţi poate fi de un real ajutor.

Acţionează conform noii tale descoperiri. Poate că acum îţi dai seama, cât de diferite sunt valorile tale personale reale faţă de ceea ce trăieşti astăzi. E minunat că te-ai regăsit. Sărbătoreşte această nouă fiinţă, vie, plină de visuri şi pasiune şi acţionează.

Fă lucrurile pe care vrei să le faci! Ia chiar acum culorile şi pictează. Scrie o poveste! Planifică o excursie! Ia cina cu membrii familiei! Începe să spui glume! Deschide-te! Spune adevărul! Orice ai decide să faci sau cine vrei să fii, începe chiar acum!

Regăsirea de sine e o călătorie nu o destinaţie. Încercări şi erori, poate drumuri închise. Acesta este preţul pentru satisfacţia pe care o primeşti. Adesea vei urma drumul greşit şi vei constata pe parcurs că nu duce niciunde. Fii pregătită, acceptă aceste aspecte ca parte din proces şi ia-ţi angajamentul faţă de tine să te întorci şi să o iei de la capăt. Nu e uşor să te regăseşti însă dacă înveţi să priveşti această călătorie prin prisma dorinţei tale de a te regăsi, vei experimenta împlinirea şi siguranţa scopurilor tale. Când eşti tu însăţi, ceilalţi te respectă şi te tratează cu blândeţe şi cel mai important întotdeauna te vei simţi bine cu tine însăţi.

Niciodată nu eşti atât de bună sau atât de rea cum spune lumea.

O dată cu renaşterea ta se naşte pasiunea. Urmează cursul ei şi te îndrepţi spre a cunoaşte arta de a trăi.

2

TREZEŞTE-TE! RENUNŢĂ LA AUTOMATISME!

_ *Atitudinea ta faţă de viaţă determina atitudinea*

vieţii faţă de tine". John N. Mitchel

Monk: Mi se pare că tot mai mult funcţionăm pe pilot automat. Fără să ne dăm seama, am adoptat o serie de comportamente şi reacţii automate aşa cum am vazut în jurul nostru. Parcă nici nu mai ştim să trecem prin propriile noastre filtre ceea ce se întâmplă. Cum poţi să redevii matelotul care ţine cârma vieţii tale când trăim într-o epocă robotizată? Ce anume ne-a adus aici şi cum putem să redevenim liberi?

O dată cu tehnologia pe care ne-o oferă epoca modernă se pare că trecem la automatizarea propriei noastre vieţi. Păşim prin viaţă având la dispoziţie un buton pe care îl putem apăsa şi care ne propulsează imediat să reflectăm prea mult, în acţiuni şi comportamente deja cunoscute. Trăim astfel într-un cerc fără sfârşit al scenariilor noastre repetitive de viaţă.

Deşi nutrim visuri măreţe, ceva ne blochează şi rezultatele întârzie să apară. Am sesizat că fiecare din lucrurile care ne înconjoară are un motor de pornire pentru a fi pus în mişcare. Şi atunci mi-am pus întrebarea: Care este motorul care ne propulsează pe noi oamenii?

Majoritatea oamenilor se tem de foc însă par să uite că în interiorul nostru se află un foc interior care reprezintă centrul tuturor acţiunilor noastre. Atâta vreme cât acest foc arde, simţitm că trăim, că viaţa înseamnă mişcare şi acţiune. Atunci când focul nostru e pe cale să se stingă, ne simţim lipsiţi de viaţă, de vlagă, de orice dorinţă. Şi totuşi, acest circuit complex uman pare a avea şi un pilot de rezervă. Atunci când predăm controlul asupra vieţii noastre, intrăm într-o manieră uluitoare pe un fel de pilot automat. Acesta ştie să acceseze fără îndoială tot ce a cunoscut până atunci, toate comportamentele şi acţiunile care te-au adus astăzi unde eşti. Rezultatul? Aceeaşi viaţă, acelaşi gen de experienţe, pierderea completă a controlului în ceea ce priveşte alegerile noastre şi o dată cu acestea, abandonarea pe un drum care nu duce niciunde. Atunci când nu ai nicio direcţie rătăceşti pe aceleaşi drumuri bătătorite, învârtindu-te în cerc şi păşind

pe aleile care par cel mai uşor de traversat.

Dincolo de metafore şi analogii, noi oamenii avem tendinţa de ne abandona pe acest drum al vieţii şi să parcurgem mereu şi mereu acelaşi drum limitat. Ne vine mai uşor să alegem ceea ce deja cunoaştem, ne vine mai uşor să mergem pe acelaşi drum la serviciu, să urmăm aceleaşi ritualuri pe care le practicăm de o mulţime de vreme pentru că într-un mod ciudat ele ne oferă pe moment beneficiul siguranţei.

Pe moment poate părea că este cea mai bună alegere, că e singurul drum pe care îl cunoaştem şi care ştim că nu prezintă un pericol imediat. E ca şi cum am intra într-un fel de somnambulism. Ne mişcăm fără să fim conştienţi ce ne conduce şi a doua zi nici măcar nu ne dăm seama pe unde am păşit. La fel se întâmplă cu alegerile pe care le facem în viaţa noastră.

De câte ori te-ai oprit la semafor să verifici dacă drumul pe care l-ai ales te conduce spre ceea ce îţi doreşti?

De câte ori ai stat să te gândeşti dacă nu cumva faptul că repeţi aceleaşi acţiuni, aceleaşi alei, şi te întorci mereu în trecut te ţine captivă în acest prezent care nu te mulţumeşte?

De câte ori te-ai gândit la variabilele care schimbă complet ecuaţia vieţii tale? Deşi ne aflăm într-un fel de transă, aceasta poate fi ˟întreruptă printr-o simplă schimbare a direcţiei sau a unuia dintre elementele care ne-au adus aici.

Pentru a intra în controlul vieţii tale tot ceea ce trebuie să faci este să revii la pilotul manual, pentru că este o opţiune, şi-ţi oferă posibilitatea de a te adapta pe drum. Şi totuşi oricare ar fi pilotul pe care îl alegi, fără o destinaţie nu ajungi niciunde.

Dacă nu ştii unde vrei să ajungi, cum oare ai putea să cauţi itinerariul? Indiferent ce îţi spune era tehnologică, când vine vorba de viaţa ta e timpul să renunţi la automatisme dacă ceea ce îţi doreşti este un alt rezultat în viaţa ta. Rătăcind pe drumurile vechi şi bătătorite nu vei

putea niciodată să mergi înainte, pentru că te vei învârti mereu în aceleaşi cercuri.

Atunci când alegerile noastre sunt conştiente luăm în considerare efectele pe care aceste le aduc în viaţa noastră. Atunci când ne dăm voie să alunecăm în subconştient intrăm din nou în transă şi ne îndreptăm spre tiparele şi programele din trecut. Pe acest drum nu ai nevoie să stai să te gândeşti, el ştie exact să te ducă la ceea ce ai făcut în trecut, la acţiunile şi comportamentele care îţi sunt atât de cunoscute.

Aici e momentul să te opreşti şi să-ţi dai seama dacă te afli unde vrei sau nu. Dacă ceea ce trăieşti astăzi îţi provoacă un sentiment de insatisfacţie, probabil a te abandona din nou inconştient nu este cea mai bună metodă, pentru că tot ce îţi va aduce va fi acelaşi sentiment de insatisfacţie.

Ne spunem mereu, „"doar de această dată voi mai face acest lucru şi de mâine totul se va schimba. Totul este în regulă pentru că nu ştie nimeni, mă abat doar de această dată. "" Însă ne trezim spunând de mâine, ani de zile, ne trezim făcând câte o abatere în fiecare zi, spunând că aceasta e ultima oară. Şi astfel rămânem captivi în acelaşi cerc. Nu reuşim să ieşim nicicând.

De câte ori ai spus că e ultima oară când mai permiţi cuiva să te jignească şi să te facă să te simţi inconfortabil?

De câte ori ai spus că de mâine te vei ocupa mai mult de sănătatea ta, de cariera ta, de familia ta?

De câte ori ai spus că e ultima oară când mai trăieşti această situaţie şi te regăseşti în acelaşi loc, cu aceleaşi frustrări, nemulţumiri?

De câte ori ţi-ai spus că data viitoare sufli şi în iaurt şi că îţi vei lua ochelari mai performanţi pentru a observa ce se întâmplă în jurul tău?

Când funcţionăm pe baza automatismelor nu reuşim să vedem consecinţele acţiunilor noastre. Suntem ca nişte roboţi care primesc comenzi şi reacţionează. Ştii care e diferenţa între oamenii proactivi şi cei reactivi?

Oamenii proactivi fac lucrurile să se întâmple. Ei sunt

conştienţi de alegerile lor, observă efectele a ceea ce fac, evaluează şi atunci când e cazul fac schimbările necesare pentru a ajunge la rezultatele dorite.

Oamenii reactivi sunt cei mai des întâlniţi şi probabil printre ei te numeri şi tu. E dificil pentru noi oamenii să acceptăm că suntem singurii responsabili pentru vieţile noastre. E dificil să credem că ceea ce trăim astăzi reprezintă consecinţele acţiunilor noastre din trecut, aşa că inventivi cum suntem, am decis să punem totul pe seama destinului sau a altor oameni şi astfel tot ceea ce facem este să ne lăsăm duşi de val şi să reacţionăm.

Îmi amintesc de vremea în care eram şi eu la fel ca tine. Era mult mai simplu şi confortabil să blamez universul, soarta, sau chiar alţii oameni pentru că eu trăiesc într-un morman de insatisfacţie. Eram un robot, poate la fel ca tine. Era suficient un singur stimul şi mă întorceam în acelaşi tipare din trecut. Mă miram de ce oare nu reuşesc să evoluez? Oare când va fi bine şi pentru mine? Aveam impresia că necunoscutul este un monstru fioros şi e mult mai sigur să mă întorc la trecutul care mi-era atât de familiar. Cât de mult m-am înşelat! Monştrii nu se află pe noile alei ale vieţii noastre ci se găsesc pe cărările bătătorite din trecutul nostru.

Dacă astăzi eşti nemulţumită de ceea ce ai este pentru că ţii cu tot dinadinsul să te întorci pe cărările cu monştrii în loc să faci alegeri conştiente care să dea naştere unui viitor luminos.

Poate ai auzit că lumea este bazată pe acest sistem fabulous cauză-efect. Ei bine, acesta se aplică şi în viaţa noastră. Se pare că ai uitat că alegerile pe care le faci astăzi îţi determină culoarea viitorului. Tot ceea ce trebuie să faci pentru a ieşi din acest labirint al inconştientului este să îţi faci un ritual din a face alegeri conştiente.

Trezeşte-te! Renunţă la automatisme! Vom parcurge acest drum împreună! Tot ce ai nevoie este să îţi doreşti cu adevărat, să te afli în acest punct în care ţi-ai dat seama că dacă nu schimbi ceva, tot ceea ce vei experimenta de acum încolo va fi aceeaşi durere şi insatisfacţie. Altfel, eşti liberă

să închizi această carte şi să revii pe pilot automat.

Gândurile automate

Se spune că viteza este cea care caracterizează epoca în care trăim. Eu aş spune că viteza se regăseşte nu doar la nivelul acţiunilor noastre ci în primul rând la nivelul gândurilor noastre. Deciziile pe care le luăm se întâmplă fugitiv, o dată cu aceste frânturi de informaţie pe care le numim gânduri. Ce se întâmplă este că nici nu le mai observăm, au devenit parte din ritualul nostru zilnic şi determină automat reacţiile noastre. Atunci când direcţia spre care se îndreaptă este una presărată cu lipsa încrederii în sine, ne putem simţi captive într-o realitate din care nu putem scăpa. Realitatea exterioară e mai greu de modificat însă avem darul de a modifica percepţia noastră în faţa acesteia. Pentru aceasta este însă important să ne acordăm răgazul de a observa întreg acest proces care începe la nivel de gânduri şi ajunge la comportamentele noastre.

Etapa primordială are loc atunci când nu reflectăm şi apare un discurs interior. Astfel înainte, în timpul sau după ce am încheiat o acţiune, iau naştere concluziile, concluzii care se reflectă în dorinţele, temerile, părerile, judecăţile sau convingerile noastre. Să presupunem că te trezeşti dimineaţa de la zgomotul soneriei de la uşa locuinţei tale. Într-o fracţiune de secundă te poţi gândi că cineva a greşit adresa, şi de fapt o caută pe vecina (acest gând fiind unul neutru), poţi gândi că această situaţie este favorabilă, deoarece te-ai trezit şi vei avea mai mult timp astăzi (gânduri fericite, pozitive) sau te poţi gândi că cineva vine să-ţi aducă o veste proastă (gânduri negative). De aici îţi pot prezice reacţiile tale emoţionale fără să fiu clarvăzător: În cazul în care gândul a fost neutru vei manifesta o stare de indiferenţă, în cazul gândurilor fericită vei fi cuprinsă de satisfacţie iar în cazul gândurilor negative de anxietate şi teamă.

Interesant nu?

Gândeşte-te acum câte persoane cunoşti care amplifică gândurile pesimiste şi din ce în ce mai puţin

gândurile neutre sau fericite. Îţi poţi imagina cum arată tolba emoţiilor sale?

Atunci când întâlneşti oameni care mai tot timpul experimentează emoţii negative, îţi poţi da seama cu uşurinţă că desaga lor de gânduri automate ˇs-a umplut cu cele negative. Aşadar atunci când te simţi tristă, deprimată, lipsită de speranţă caută în desaga ta de gânduri şi identifică ce te conduce spre aceste emoţii.

Acestea sunt adesea greu de identificat pentru că ele se întâmplă în viteză şi le accepţi fără să le mai critici.

„‟Nu am fost în stare să fac nimic, sunt patetică‟‟

„‟Nu am făcut nimic în viaţa asta, nu sunt capabilă să găsesc soluţiile potrivite, întotodeauna mă înşel când vine vorba de oameni‟‟

„‟Dacă am să spun asta, ceilalţi vor râde de mine;

„‟Mai bine tăceam, filosof rămâneam‟‟ Îţi sună cunoscut?

Când ne lipseşte încrederea în propria persoană tragem concluzii despre noi care ne blochează. Are loc un întreg proces care ne declanşează o părere deformată despre propria persoană. În aceste momente nu putem vedea partea pozitivă dintr-o situaţie şi nicidecum nu găsim soluţii pentru că suntem captivi în amplificarea acestor emoţii negative la adresa noastră.

„‟Nu sunt bună de nimic, viaţa e dură, toate celelalte sunt mai bune decât mine, eu nu am nimic special. „‟

Toate aceste concluzii te conduc spre nesiguranţă şi anxietate. Cum poţi să ieşi din acest cerc? Aparent pare simplu, însă e nevoie de dedicare şi dorinţa majoră de a schimba ceva pentru a obţine rezultatele dorite. Aceste gânduri automate ˇs-au format în urma experienţelor de viaţă sau cuvintelor care ne-au fost adresate şi în urma cărora noi am dat naştere generalizărilor. Poate la un anumit moment din viaţa ta a avut loc un eveniment care te-a marcat şi în urma căruia tu ai emis o părere despre propria persoană. De fiecare dată când întâlneai acest tip de eveniment reacţia ta era mereu aceeaşi, acelaşi gând care îţi provoca o emoţie şi ulterior un anumit

comportament.

Îmi amintesc un exemplu din propria mea viaţă. Când eram copilă, ori de câte ori încercam să îmi spun părerea, eram întreruptă sau ironizată şi chiar redusă la tăcere cu alintul: „Taci din gură că vorbeşti numai prostii"". Repetându-se acest alint în diverse ocazii şi fiindu-mi adresat de către o persoană importantă emoţional pentru mine, mi-am format următoarea credinţă şi părere: Atunci când cineva vorbeşte despre un anumit subiect, ar fi bine să tac pentru că de obicei nu ştiu ce spun. De fiecare dată când eram pusă în ipostaza de a vorbi şi a-mi exprima părerea în faţa unui grup, îmi înghiţeam cuvintele pentru că acest gând automat: „Nu ştiu nimic"", îmi apărea şi îmi provocă anxietate. Comportamentul asociat era să îmi reprim părerile sau răspunsurile de teamă că voi fi ironizată sau judecată şi că voi eşua. Am realizat mai târziu că noi oamenii avem darul de a ne modifica percepţiile şi o dată cu ele, emoţiile. Acest lucru mi se pare senzaţional.

Oare nu asta căutăm păşind pe drumul vieţii? Să ocolim durerea şi să gustăm mai mult emoţii pozitive de plăcere şi satisfacţie? Acţionând la nivelul acestor gânduri şi conştientizând sursa lor îţi va fi mult mai uşor să le pui la îndoială şi să le înlocuieşti cu gânduri care te împuternicesc şi care te conduc să găseşti mereu soluţiile potrivite.

Să mergem un pic mai departe.

Sistemul credinţelor personale

Cu toţii avem anumite sisteme de referinţă după care ne conducem existenţa. Părerile pe care ni le-am format de când ne-am născut şi până în prezent, cu privire la motivul pentru care se întâmplă anumite lucruri, constituie sistemul nostru personal de credinţe. Acestea pot să ne fie de mare ajutor sau să ne fie cel mai mare duşman. Se spune că omul poate fi propriul să prieten sau duşman. Totul pleacă de la aceste opinii pe care le avem despre propria persoană, viaţă şi cei care ne înconjoară. Ele pot fi responsabile pentru lipsa ta de încredere în sine sau aportul de stimă de sine pe care ţi-l dăruieşti. Şi tu şi eu

interpretăm lumea după propia noastră hartă mentală care include acest sistem.

Aceste reguli pe care ni le stabilim sunt liantul de care depinde stabilitatea noastră, armonia noastră interioară, sănătatea noastră mentală şi chiar viaţa noastră. Sau cel puţin aşa credem.

Cum stai cu prietenii? Pentru că duşmani nu cred că îţi doreşti. Ai încredere în mine când îţi spun că acest sistem de credinţe poate fi cel mai bun şi mai fidel prieten pe care l-ai avut vreodată şi totodată cel mai mare duşman pe care ţi-l poţi imagina. Mereu mi-a plăcut să fiu regizorul vieţii mele şi am încredere că şi tu te vei bucura de acest rol. Am două scenarii pentru tine şi vreau să-ţi spun că acum e momentul să alegi unul dintre ele. De fapt am două episoade pilot şi în funcţie de cel pe care îl alegi acum îţi pot spune care vor fi urmările în ceea ce urmează. Nu te mai bag în ceaţă.

Atunci când sistemul tău de credinţe acţionează împotriva ta, starea ta de spirit depinde de tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, Iei toate lucrurile personal şi încerci să controlezi lumea din jurul tău. Eşti perfecţionistă şi nimic nu e îndeajuns de bun. Când sistemul tău de credinţe acţionează în favoarea ta, simţul tău personal nu se bazează pe realizările tale. Nu cauţi aprobarea celorlalţi. Eşti capabilă să găseşti fericirea şi împlinirea în tine însăţi. Nu ai nevoie de alţi oameni care să fie de acord cu tine. Ceea ce primeşti de la ceilalţi nu este primordial pentru a simţi că meriţi şi că eşti fericită. Imaginează-ţi!

Cât de frumos poate fi să nu depinzi de nimeni pentru a te simţi fericită şi împlinită în fiecare zi! Îţi dai voie să faci şi greşeli pentru că ştii că nu trebuie să fii bună la toate. Aşa cum eşti, eşti în regulă, greşelile sunt doar un ajutor pentru evoluţia ta. Poţi să faci faţă loviturilor pe care le primeşti în viaţă pentru că mintea ta e o fortăreaţă care te serveşte şi te protejează. Dacă încă nu te-ai decis ce scenariu alegi, poate ai să o faci în continuare. Credinţele noastre ˇs-au instalat în mintea noastră în copilărie. Când suntem mici, părinţii, profesorii ne insuflă

anumite valori care devin ca o biblie pentru noi. Asimilăm tot ce ni se spunea fără a putea pune la îndoială nimic. Aceste idei au avut un impact decisiv asupra evoluţiei noastre. Ni ˇs-a spus cine trebuie să fim, ce trebuie să fie viaţa, cum este lumea, cum sunt ceilalţi. Interesant, nu? E ca şi cum am vedea lumea prin ochii lor. Mă întreb oare dacă aşa ˇs-a vrut a fi? De ce ne-a fost dată în dar o minte şi doi ochi? Este oare viaţa, lumea, ceilalţi, eşti oare tu aşa cum ţi ˇs-a spus că trebuie să fii? Sau e doar interpretarea celor care ne-au fost în preajmă?

Dacă ţi ˇs-a spus că nu trebuie să ai încredere în străini când ai fost mică, probabil acum lumea ta e construită în jurul membrilor familiei, refuzând cu desăvârşire interacţiunea cu alte persoane. Dacă cineva a fost atât de binevoitor să-ţi spună că trebuie să fii perfect, acum probabil că te gândeşti că un eşec este o mare tragedie şi să te judeci aspru când ceva nu ţi-a reuşit.

Am integrat aceste opinii, sentimente, convingeri în gândirea noastră fără ca măcar să fim conştienţi de ele şi să le trecem prin filtrele noastre de percepţie. Cu ce te diferenţiezi atunci de un robot? Oare ai uitat că şi tu eşti capabilă să ai propriile păreri, convingeri şi sentimente? Oare dacă observi că aceste idei integrate în psihicul tău te conduc spre emoţii negative de ce continui să te agăţi de ele cu tot dinadinsul? Degeaba spui că vrei să îţi fie mai bine, pentru că aparent faci tot ce poţi să rămâi în acelaşi loc nesatisfăcător pentru că aşa ai auzit de la mama, profesoara ta preferată, prietena cea mai bună. Rareori conştientizăm ce anume ne conduce spre anumite acţiuni, pentru că am internalizat atât de adânc acest proces şi ne-am pierdut prin rutina zilnică astfel încât nu observăm cum aceste forţe obscure ne definesc viaţa.

Cum arată câteva din credinţele care te pot limita şi denatura o percepţie sănătoasă asupra lumii, propriei persoane şi a celorlalţi:

„Trebuie să fii iubit de toţi cei din preajma ta““ „Pentru a fi acceptat de ceilalţi trebuie să fi ca ei““

„E imposibil ca tu să poţi schimba ceva în viaţa ta,

totul ţine de destin“”

„Oamenii întotdeauna sunt răi şi egoişti“”

„“Toţi bărbaţii sunt nişte mincinoşi“”

„“Pentru a reuşi în viaţă, nu trebuie să intri în conflict cu nimeni“”

„“Cine sunt depinde de realizările mele“”

„“Daca cineva mă critică, înseamnă că e ceva în neregulă cu mine“”

Ţi-am vorbit despre cum te influenţează automatismele de la cel mai superficial nivel până la cel profund. Drumul de la gânduri spre credinţe îl parcurgi fără să-ţi dai seama. Ai înţeles de ce trebuie să te trezeşti? Totul se întâmplă ca într-un vis în care mintea conştientă nu mai are putere şi până nu-ţi dai seama de unde începe visul, nu poţi modifica sfârşitul. Se spune adeseori că destinul ne-a fost dat, că se ştie undeva care e destinaţia în care vom ajunge, însă cum ar putea fi adevărat când cu o simplă decizie ne modificăm cursul vieţii?

O dată ce eşti stăpâna propriilor tale gânduri, o dată ce îţi dai seama de unde pornesc credinţele şi viziunea ta despre viaţa, ai de ales. Poţi alege să păstrezi ceea ce îţi conferă putere şi să te descotoroseşti de ceea ce nu mai e bun. Gândeşte-te că vine un moment în care nu mai avem nevoie de anumite lucruri şi e timpul să le înlocuim cu altele. Dacă rămânem stocaţi în acelaşi labirint, nu vom putea evolua niciodată.

Aşa cum hainele îşi schimbă tendinţa şi atunci când porţi noile modele te simţi mai puternică şi încrezătoare la fel atunci când porţi credinţele potrivite, atitudinea ta îţi poate fi prieten sau duşman. Te poate avantaja sau nu.

Atitudinea după cum probabil ţi-ai dat seama este cea care te poartă spre rezultatele potrivite şi atunci cheia este să trecem de la cele mai negative şi neproductive patternuri la cele care ne servesc scopul. Iartă-mi seriozitatea şi pragmatismul la care am trecut deodată însă vorbim despre viaţa ta. Eu chiar mă aflu aici să-ţi zdruncin credinţele pentru că dacă în acest moment nu te afli unde doreşti, înseamnă că ele te sabotează undeva.

Se spune că cele mai frecvente atitudini cu care ne întâlnim în viaţă sunt cele pe care urmează să ţi le prezint în continuare. Tu cum îmbrăţişezi viaţa? Care este atitudinea cu care te îmbraci? Eşti tu cea care are o nevoie acută de a avea cât mai multe realizări? Undeva pe parcursul vieţii ai devenit femeia care caută aprobarea celorlalţi pentru că numai în acest fel îţi poţi găsi meritul de sine? Stima ta de sine depinde de ce cred ceilalţi despre tine şi cum reacţionează?

Eşti femeia autononomă care îşi găseşte fericirea fără a depinde de ceilalţi?

Eşti femeia care are un simţ al dreptăţii foarte dezvoltat?

Faci parte din categoria celor care au nevoie de a fi iubiţi pentru a fi fericiţi?

Sau poate undeva ai căpătat sentimentul omnipotenţei şi îţi asumi responsabilitatea pentru tot universul din jurul tău?

Nu mă opresc şi te întreb dacă nu cumva cauţi perfecţiunea?

Care din aceste veşminte ţi se potriveşte ca o mănuşă?

Dacă încă nu poţi identifica haina pe care o îmbraci în viaţă am să te ajut mai departe povestindu-ţi câte puţin despre fiecare dintre aceste femei. Pot spune că le-am cunoscut pe toate şi poate la un moment dat am fost una dintre ele.

Prima dată când am descoperit semnele, credinţele şi rezultatele fiecărei categorii a fost din curiozitatea mea pentru comportamentul uman. Am acumulat informaţia şi apoi am început să observ. Uneori atunci când eşti un bun observator şi ascultător, când îţi aloci timp pentru a desluşi ce anume te determină să faci ceea ce faci, concluziile îţi pot fi de mare ajutor în evoluţia ta. Ai să te întrebi oare chiar e nevoie să evoluezi? Iar eu îţi răspund cu o întrebare: Nu e oare acesta scopul nostru în această lume? Nu suntem oare mereu în căutarea unui stil de viaţă mai bun, unei mai bune versiuni a noastră şi a experienţelor pe

care le trăim?

Oricât ai căuta argumente şi scuze până la urmă asta este ceea ce cauţi. Fie că e vorba de viaţa profesională, personală sau sentimentală o vorbă din popor spune că întotdeauna se poate mai bine, şi întradevăr aşa este.

Femeia centrată pe realizări

Dacă eşti doamna care e mereu centrată pe realizări, îndrăznesc să te caracterizez. Îndrăznesc să-ţi spun că eşti obsedată de viaţa ta profesională, fericirea şi bucuria ta depind de realizările tale şi productivitatea ta. Greşesc? Greşesc când spun că depresia emoţională şi economia par identice pentru tine? Ai putea spune că da, sau dacă nu te regăseşti, înseamnă că nu vorbesc despre tine. Nu-i nimic, ajungem şi la tine. Poate următoarea secţiune simţi că ţi-e dedicată.

Femeia cerşetoare de aprobări

Cum te vezi? Prin ochii tăi sau prin ochii celorlalţi? Dacă cineva te insultă cum reacţionezi? O iei personal şi începi să te certi singură? Draga de tine. Eşti aşa de uşor de manipulat pentru că eşti foarte sensibilă şi îţi imaginezi ce spun ceilalţi despre tine. Eşti cerşetoarea de aprobări şi iartă-mi duritatea dar e important să-ţi dai seama unde te afli. Cum altfel ai putea să te îndrepţi spre o versiune mai bună a ta?

Ce părere ai despre autonomie? Şi mă refer aici la autonomia personală. O ai sau nu o ai? Dacă eşti încă prinsă în credinţa că bucuria ta şi împlinirea ta nu poate veni decât din exterior, înseamnă că ai pierdut la acest capitol. Te poţi simţi victima factorilor externi cât vrei, dar nu vei reuşi să umpli acest gol pentru că nu cauţi unde trebuie. Apoi poţi ajunge la un moment dat în punctul în care te simţi îndreptăţită să ai totul, şi nu mă refer aici la atitudinea potrivită cum că meriţi totul, pentru că meriţi. Însă ce se întâmplă când nu obţii aceste lucruri? Ai putea crede că eşti îndreptăţită să ai parte de succes, dragoste, fericire şi chiar eşti. Însă cine crezi că e dator să ţi le ofere? Te aştepţi ca toată lumea să ţi le ofere sau te aştepţi la tine să ţi le oferi? Pretinzi şi crezi că toţi sunt obligaţi

să-ţi facă pe plac, inclusiv universul pentru că ai moştenit acest drept sau pur şi simplu pentru că ai contribuit şi tu la asta. Când nu obţii ceea ce vrei, eşti deprimată, şi consumi o cantitate de energie enormă fiind frustrată, furioasă pe lume, pe univers că nu ţi-a dat ceea ce tu ţi-ai dorit. Draga mea, nu înţelege greşit, meriţi absolut totul, însă nu te poţi aştepta ca toată lumea să fie la picioarele tale. E un pic egoist nu crezi? Să vrei doar să primeşti fără să dai nimic în schimb? Universul nu funcţionează în acest mod. Legile lui au în vedere şi legea reciprocităţii.

Ştiu că în majoritatea timpului vezi viaţa ca pe o experienţă dificilă. Te plângi mult dar faci foarte puţine pentru a rezolva problemele cu care te confrunţi. Drept rezultat nu prea obţii multe din ceea ce îţi doreşti de la viaţă, nu-i aşa? Rămâi mai departe şi împreună vom descoperi cum poţi trece de la aceste patternuri negative şi vulnerabilităţi la comportamentul potrivit pentru a-ţi atinge obiectivele.

De la o doamnă la o alta…

Femeia dependente de dragoste

Ai putea să te revolţi şi să-mi spui că nu e nimic rău în a avea nevoie de dragoste. Total de acord. Însă atunci când crezi că fără o relaţie nu poţi supravieţui şi cu atât mai puţin să fii fericită devii vulnerabilă. E ca şi cum dacă nu îţi iei doza te transformi în persoana nevoiaşă care se agaţă de orice. Pariez că ai dori să fii liberă şi să te simţi împăcată oricând. Manipulând lumea din jurul tău pentru a-ţi primi doza nu te va duce prea departe. E doar o iluzie. Aceasta nu este dragoste, nici pe departe. Mereu vei depinde de cineva sau ceva, draga mea. Şi crede-mă că ştiu, că nu e un sentiment prea plăcut.

Am ajuns la tine scumpa mea **omnipotentă**. Tu până când vrei să iei lucurile personal? Până când ai de gând să fii responsabilă pentru absolut oricine şi orice. Nu ai obosit? Te învinovăţeşti în zadar pentru acţiunile celorlalţi. Înţelege că ele nu se află în controlul tău. Anumite lucruri nu se pot controla şi cu această atitudine vei consuma energie în zadar şi vei gusta frustrarea mai mult decât

necesar. Credinţa că ar trebui să fii omnipotentă cu siguranţă îţi provoacă o anexietate nebănuită şi te consumă.

Am ajuns la partea mea preferată, **Femeia care îşi doreşte să fie perfectă.**

Dintre toate trăsăturile de personalitate cu care m-am confruntat de-a lungul vremii cea mai aprigă este perfecţiunea. Perfecţionismul poate fi ˟într-adevăr o sabie cu două tăişuri. Natura lui este deopotrivă constructivă şi distructivă. Adevărata provocare este să-ţi dai seama cum îl foloseşti. Femeia care se foloseşte de această trăsătură în mod constructiv este femeia care îşi stabileşte obiective sănătoase şi depune eforturi pentru a le îndeplini. Are bine definit un set de principii morale şi o motivaţie extraordinară pentru a-şi îndeplini obiectivele. Face eforturile necesare pentru a ajunge la linia de sosire şi atunci când ajunge se recompensează şi nu uită de cei care i-au fost alături. Pe drumul spre atingerea visului se autoanalizează continuu, fiind în permanenţă conştientă de punctele sale forte şi punctele slabe, făcând adaptările necesare când e cazul.

Dacă vrei să fii printre cei mai buni, într-o lume competitivă, e necesar să fii deschisă spre a evolua în permanenţă şi a te adapta tendinţelor. Pornind la drum cu o serie de obiceiuri de-a lungul vieţii, nu mulţi sunt capabili să observe care dintre aceste obiceiuri nu mai sunt folositoare şi să fie dispuşi să le înlocuiască ţu altele care te împuternicesc şi îţi conferă platforma perfectă pentru atingerea visurilor. E nevoie de o conştiinţă de sine bine definită. Pentru a ajunge unde îţi doreşti, singura atenţie care merită acordată este asupra propriei persoane, credinţelor şi comportamentelor tale pentru că ele te pot duce la rezultatul dorit sau te pot îndepărta de acesta. Observă în permanenţă dacă ceea ce faci îţi conferă rezultatele dorite şi îl gata să iei oricând un viraj pe aleea strategiei pe care o adopţi.

Ca orice lucru din lume, şi perfecţionismul se leagă de dualitate. O sabie cu două tăişuri va avea oricând şi

partea opusă:

Perfecţionismul ca şi comportament distructiv

Femeia care poartă cu sine această „calitate"", va merge întotdeauna pregătindu-se excesiv pentru orice. Niciodată nu va fi satisfăcută. Realizările ei nu sunt niciodată suficiente, întotdeauna lipseşte ceva. Niciodată ea nu se ridică la înălţimea propriilor sale aşteptări deşi eforturile sunt extenuante. Ea va rămâne mereu captivă în această capcană, şi isi va limita acţiunea datorită acestei credinţe care îi spune că nu e destul. Chiar şi atunci când îşi îndeplineşte obiectivul ea nu se bucură de el, pentru că îşi stabileşte imediat standarde mai înalte, visuri mai înalte. Acest comportament compulsiv care o împinge spre a atinge standarde imposibile nu-i dă nicio secundă de respiro. Capcana este că pragul superior nu este niciodată bine definit şi ˇs-ar putea trezi alergând după himere, toată viaţa, rămânând blocată în sentimentul de insuficienţă.

Investiţia însă nu este doar de natură materială, este şi emoţională. Îndoielile faţă de propria persoană vor dăinui pe drumul ei în permanenţă şi va veni la pachet cu alte emoţii negative, frica de a greşi, de a nu fi umilită, dezamăgire şi frustrare.

Cum devenim **doamne Perfecţiune**?

În cele mai dese cazuri este influenţa dragilor noştri părinţi. Copiii înţeleg rapid că nu sunt destul de buni în anumite cazuri. Se spune că nu ne alegem părinţii sau alte credinţe spirituale spun că dimpotrivă, ne alegem părinţii, ne alegem locul unde ne desfăşurăm existenţa tocmai pentru că am venit aici să experimentăm anumite lucruri, să evoluăm şi să trăim lecţiile de viaţă. Oricare ar fi percepţia ta, influenţa părinţilor rămâne aceeaşi. Dacă astăzi eşti Doamna Perfecţiune probabil că ţi ˇs-a transmis un mesaj care spune că valoarea ta se bazează pe realizările tale şi pe aprobarea celorlalţi.

Poate îţi aminteşti când erai copilă scenarii de genul:

„Nota asta e bunicică dar degeaba dacă nu ai luat maximul""

„Ţi-ai făcut curăţenie în cameră, dar tot degeaba fiind[ɔ˜ nu ai făcut aşa cum trebuia“"

„Degeaba eşti drăguţă dacă ai urechile, nasul prea mare sau eşti prea slabă sau prea grasă“"

Dacă ai fost o copilă care ai avut părinţi critici probabil că simţeai că eşti apreciată doar atunci când erai perfectă. De-a lungul timpului mergem la drum cu această credinţă şi chiar când părinţii nu mai sunt lângă noi să ne spună aceste lucruri, avem aceste aşteptări din partea noastră. Valoarea ta ca persoană este percepută acum pe baza realizărilor tale, şi culmea această părere ˇs-a format de la câteva cuvinte care ˇs-au întipărit şi ˇs-au dezvoltat în mintea ta în copilărie.

Un alt factor pentru care poţi deveni o persoană obsedată de perfecţiune sunt cazurile în care, ai experimentat în copilărie un haos total. Poate cazuri de alcoolism, abuz, divorţ te-au determinat să cauţi ordinea şi controlul. Pentru tine perfecţionismul este forma prin care te aperi de lipsa controlului în viaţa ta, nu îţi doreşti ca haosul să mai apară vreodată în calea ta. Dar când eşti matur, poate că haosul a dispărut şi nu mai ai nevoie de acest mecanism să te protejeze.

Perfecţiunea e o iluzie

Există atâtea cazuri în care, din exterior viaţa unora pare perfectă. Privind la viaţa anumitor persoane te trezeşti nutrind aceeaşi viaţă pentru că acea femeie pare a avea totul. Întotdeauna aranjată, coafată, întotdeauna zâmbitoare şi obţinând ceea ce-şi doreşte însă de cele mai multe ori în interior situaţia stă complet diferit. În multe cazuri sunt nefericite, frustrate şi disperate. Liniştea şi satisfacţia le lipsesc cu desăvârşire. Îţi imaginezi cât de obositor poate fi să încerci mereu să fii perfectă. Există femei care chiar atunci când au ajuns să-şi îndeplinească un obiectiv se gândesc doar acea singură mică greşeală pe care au făcut-o, în loc să se bucure şi să-şi sărbătorească realizarea.

Dacă ai căzut pradă acestei curse, acordă-ţi libertatea de a fi umană, pentru că imperfecţiunea este

caracteristica oamenilor. În plus greşelile sunt cele mai bune ocazii pentru a evolua ca persoană…

Ieşi din capcana perfecţiunii distructive

Învaţă să te separi de perfecţiunea ta acordându-i o identitate şi un nume. Făcând acest lucru vei reuşi să priveşti mult mai constructiv lucrurile şi nu te mai identifici cu acest comportament. Orice ţi-ar fi spus părinţii tăi, **tu ca persoană ai o valoare complet diferită de valoarea realizărilor tale**.

Vocea critică poate căpăta în mintea ta orice identitate vrei tu. Poţi să-i spui „‟Scorpia‟‟ sau să-i dai numele unei persoane care ştii că mereu face pe deşteapta, mereu e mai inteligentă decât toată lumea, întotdeauna pusă la punct. Nimeni nu o place. În fiecare zi într-un fel sau altul ea apare în viaţa ta, te întâlneşti cu ea când vrea ca totul să fie „‟exagerat de perfect‟‟. Ce poţi face este să o provoci. Porneşte jocul şi poţi începe să o enervezi. Dacă simţi că cere atenţie deplină, fă total invers de ce îşi doreşte. Poate că azi poţi să laşi hainele împrăştiate sau să scapi prosopul pe jos să-l laşi acolo, sau să stai cu obiectele de pe birou răvăşite pentru o zi. Oricare ar fi metoda cu care îţi propui să enervezi perfecţiunea, cu cât ea va fi mai nervoasă, cu cât tu vei fi mai fericită. Ai acum opţiunea de a alege. Vrei să fi perfectă sau fericită?

Descoperă-ţi şi provoacă-ţi aşteptările

Uneori e sănătos să ai aşteptări însă atunci când te aştepţi să controlezi totul deja aluneci spre perfecţionismul distructiv. Doamna Perfecţiune devine întotdeauna nervoasă când aşteptările îi sunt înşelate. Îţi poţi verifica aşteptările fiind atentă la modul cum te exprimi vis-à-vis de tine. Cum te raportezi la propria persoană? Care sunt aşteptările pe care le ai de la tine? De cele mai multe ori aşteptăm aceleaşi lucruri de la ceilalţi. Să aştepţi perfecţiunea din partea celorlalţi este nerealist şi îţi va aduce un sentiment de frustrare adeseori. Atunci când priveşti la ceilalţi oameni prin binoclul propriilor aşteptări şi le ceri acestora să fie exact cum îţi doreşti tu, este un

act egoist şi deseori dezamăgitor. Aşa cum tu îţi doreşti ca ceilalţi să te accepte aşa cum eşti aşa şi ceilalţi au dreptul de a-şi exprima liber individualitatea. Regulile pe care le foloseşti acasă, la serviciu adeseori te fac să te simţi prost, îţi sufocă relaţiile cu cei din jurul tău. Cum stai cu regulile din viaţa ta? Şi mai mult, îţi doreşti să fii o persoană cu multe reguli sau să fii o persoană fericită? Privind la modul cum te referi la tine însăţi poţi avea câteva descoperiri. Aşa că începe să faci acest lucru chiar acum.

Te regăseşti?

„‟Ar trebui să fiu tot timpul pregătită pentru orice. ‟‟

„‟Niciodată nu ar trebui să am cea mai mică urmă de imperfecţiune în modul cum arăt. ‟‟

Ar trebui să fiu mereu calmă. sau reflectate asupra celorlalţi:

„‟Ar trebuie să faci cum spun eu. ‟‟

„‟Ar trebui să faci lucrurile cum trebuie sau să nu le mai faci deloc. ‟‟

„‟Ar trebui să-i respecţi întotdeauna pe cei mai în vârstă. ‟‟

Alcătuieşte-ţi propria lista cu aşteptări de la tine şi de la ceilalţi.

Întreabă-te dacă nu cumva ai stabilit regulile astfel încât să nu câştigi. Atunci când eşti rănită nu lumea din jurul tău te răneşte ci propriile tale aşteptări. Regulile tale inflexibile pot să-ţi aducă de multă ori sentimentul că ai pierdut lupta, deşi de fapt ai câştigat-o.

Un fel de adevăr sau provocare

Cea mai bună modalitate pentru a schimba aşteptările sau credinţele atunci când ele nu-ţi mai servesc scopului actual este să le provoci. Se poate că la un moment dat să fi căpătat aceste aşteptări sau credinţe şi ele să-ţi fi fost de folos, însă astăzi lucrurile ˟s-au schimbat, circumstanţele diferite şi ceea ce odată îţi era util, astăzi nu mai sunt. Analizează din nou onest situaţia în care te afli. Secretul femeilor care au un stil de viaţă fericit şi plin de împliniri este această capacitate de auto-analiză şi adaptabilitate permanentă. Întreabă-te:

Ce aşteptări am? Ce ar trebui să fac pentru a le realiza? Care este preţul pentru a avea aceste aşteptări?

Care este preţul dacă nu le-aş avea?

Ce s-ar întâmpla dacă aş renunţa la ele?

Concediază-ţi stresul

Pentru a ajunge la armonie şi linişte în viaţa ta, această identitate a perfecţiunii obsesive trebuie concediată. E important să redevii o persoană liberă şi fericită aşa că îţi sugerez să îţi recapeţi autonomia. Dacă ai fost o sclavă a perfecţiunii acum este momentul să treci la democraţie. Cum poţi face acest lucru?

A venit momentul să fim din nou libere, a venit momentul în care autonomia este scopul suprem pe care orice om ar trebui să-l urmeze. Am alergat atâta vreme după drepturi şi am luptat pentru a avea independenţă în societatea în care trăim, dar oare cine ne eliberează de noi înşine?

Libertatea faţă de tine însuţi e mai preţioasă decât orice altă formă de libertate. Atunci când elimini propriile obiceiuri de-o viaţă care te-au ţinut captiv, vei elimina şi influenţa negativă pe care o ai asupra ta şi totodată vei învăţa să elimini influenţa celorlalţi asupra ta.

1. Oamenilor le e greu să facă cunoştinţă cu problemele lor aşa că pasul numărul unu pe care îl poţi face este să recunoşti că eşti perfecţionistă. Nu este nicio ruşine, pur şi simplu admite-ţi frustrarea şi durerea. E complet în regulă să faci acest lucru. Poţi deveni vulnerabilă pentru câteva momente, îţi garantez că nu se va întâmpla nimic.

2. Mulţi oameni spun că în anumite situaţii nu au avut de ales, însă întotdeauna ai de ales. Întotdeauna ai puterea de a decide în fiecare situaţie. Poţi decide pentru ce lupţi şi când vrei mai puţin. Acceptă aceste lucruri pentru că ele te vor conduce într-o direcţie pozitivă.

3. Atunci când îţi propui standarde imposibil de realizat, lupta este pierdută înainte de a începe şi undeva tu ştii asta. Stabileşte-ţi standarde şi obiective realizabile. Poţi discuta despre acestea cu cineva în care ai încredere.

4. Te-ai identificat atâta vreme cu perfecţiunea, iar acum v-aţi despărţit în două identităţi diferite. E important să fii atentă la ea în fiecare zi şi uşor uşor îşi va pierde puterea distructivă asupra ta. Cum? Continuă să o provoci şi astfel acolo unde e cazul va dispărea şi te va lăsa liberă şi în armonie. Rigiditatea va păli, lăsându-ţi loc ţie, autentică, liberă, şi îţi va da voie să fii fericită.

5. Întotdeauna facem lucrurile cu un anumit motiv. E important să-ţi dai seama care este motivul din spatele acestei dorinţe de perfecţiune. Întreabă-te ce se va întâmpla dacă nu faci acest lucru perfect? Vei supravieţui?

6. Joacă-te cu experienţele tale. Testează-te. Stabileşte-ţi un standard şi în loc să-ţi propui să îl realizezi 100%, propune-ţi să-l realizezi doar 80% sau 60% şi vezi ce se întâmplă? Care a fost efortul, care a fost rezultatul? Ce ai simţi diferit?

7. E important să verifici dacă nu cumva ai o foarte mare nevoie de a fi aprobată de cei din jur. ˇS-ar putea să crezi că dacă eşti perfectă eşti acceptată. Dacă părerile tale se centrează pe această idee e un semn în plus că trebuie să lucrezi la acceptarea de sine, la iubirea şi încrederea în propria persoană. Întreabă-te ce te-ar face să te simţi mai bine în propria persoană?

8. O întrebare cheie pentru a-ţi provoca perfecţionismul distructiv este: Ce e mai important pentru mine, să am o viaţă fericită, să am relaţii care mă împlinesc sau regulile mele?

Majoritatea oamenilor se agaţă de regulile lor şi privind cu ochii, relaţiile lor se destramă, viaţa lor este plină de dezamăgire, şi totul pentru că nu şi-au definit clar ordinea valorilor.

9. Schimbă-ţi credinţele limitative negative cu unele pozitive: Dacă credinţele pe care le ai acum nu-ţi dau rezultatele emoţionale pe care le aşteptai poate ai putea încerca să le înlocuieşti cu unele care îţi vor conferi mai multă linişte şi armonie. Înlocuieşte:

Atunci când sunt perfectă şi fac totul perfect pot ajunge la liniştea interioară cu

Dacă renunţ la perfecţiune mă voi elibera şi pot atinge liniştea şi armonia.

Dacă sunt perfectă sunt acceptată şi aprobată de cei din jur cu

Sunt perfectă şi atunci când fac greşeli, pentru că astfel devin mai bună, evoluez**.**

Dacă fac o greşeală voi trăi sentimente de umilire şi reproş cu

Dacă voi face o greşeală, voi învăţa din ea.

Există doar o cale bună şi una proastă de a rezolva lucrurile

Există mai multe căi de a rezolva lucrurile.

Voi fi fericită dacă ceilalţi fac exact ceea ce vreau eu.

Vom fi amândoi fericiţi dacă îl ajut pe celălalt să dea ce e mai bun*.*

A ajunge la perfecţionism reprezintă o aspiraţie, nu o destinaţie. Scopul este să te determine să evoluezi cât mai mult, dar nimeni nu ştie limita superioară.

3

A CUI VIAŢĂ O TRĂIEŞTI?

_ Întotdeauna fii o prima versiunea a ta în locul unei a doua versiuni a altcuiva".

Judy Garland

Monk: Uneori viaţa pe care o trăieşti sau nu, cântăreşte greu asupra sufletului tău. Te simţi plictisit, alienat, nemulţumit, trăieşti cu teamă sau eşti deprimat. În acele momente eşti tentat să te refugiezi în lucruri care să te distragă. Vrei doar să te pierzi în faţa televizorului, sau navigând pe internet ori într-un alt pahar de vin.

Eu: Nu ştiu de ce nu putem să oprim aceste distracţii şi să ne îndreptăm spre noi. ˇS-ar putea ca durerea ta să poarte un mesaj care îţi va schimba viaţa, să fie un semnal de alarmă care îţi transmite că e momentul să faci nişte schimbări în viaţa ta.

♣

Întrebarea a cui viaţă o trăiesc ar putea să-ţi pună creierul în mişcare. Cât din viaţa pe care o trăieşti e a ta? Dacă stai să te asculţi cu adevărat ai putea să ajungi la

concluzia că mare parte din viaţa pe care o trăieşti nu e a ta. Da ştiu, tu eşti cea care se trezeşte dimineaţa, tu eşti cea care trăieşti, însă după al cui scenariu mergi prin viaţă?

Când suntem copii, tindem să ne trăim viaţa conform scenariilor părinţilor şi autorităţilor din copilăria noastră. Intrăm apoi într-o altă perioadă din viaţă, când devenim adulţi şi luăm cu noi uneori modul în care părinţii gândesc, credem ceea ce ei cred. Dacă atunci când eram copii, şi ei ne hrăneau, ne ofereau adăpost ne simţeam atât de siguri, credeam că regulile pe care ei le aplicau vis-à-vis de viaţă sunt cele care ne vor aduce şi acum siguranţă. Totul pare a fi ales pentru noi în copilărie. Şcoala la care mergem, religia de care aparţinem, ce e bine şi ce e rău, conform percepţiei celor care ne poartă de grijă. Abia în adolescenţă începem să ne punem întrebări însă atunci dăm peste un alt set de reguli. Ce trebuie să facem să intrăm în graţiile celorlalţi, să fim populari. Intrăm în grupuri care ne permit aceste lucruri. Mai târziu, în adolescenţa târzie, deja suntem adulţi şi poate părinţi la rândul nostru. Oare încă nu privim la alţii pentru a afla regulile vieţii? Poate că nu ar trebui să ne surprindă, având în vedere că revistele, filmele, ziarele ne bombardează cu informaţii despre ceea ce înseamnă un lifestyle potrivit.

Te întreb atunci? Trăieşti viaţa pe care tu ai visat-o sau viaţa pe care alţii au visat-o pentru tine? Simţi că ceea ce faci în fiecare zi, obiectivele pe care ţi le-ai stabilit vin din adâncul tău sau sunt doar reţetele pe care le-ai primit cu privire la ce înseamnă o viaţă de succes? Vibrezi atunci când îţi urmezi obiectivele, sau a devenit o acţiune mecanică pe care o practici fără prea mari satisfacţii? Poate că, încă crezi că tu nu ai niciun control asupra vieţii, şi că eşti un pion prea mic pentru a putea să schimbi ceva. Tot ceea ce poţi să faci este să reacţionezi.

Draga mea, nu uita că tu poţi să-ţi scrii scenariul propriei tale vieţi. Dacă vrei să-ţi dai seama dacă viaţa pe care o trăieşti e a ta sau altcineva a scris-o pentru tine, poţi să faci ceva în privinţa asta. Indiferent că te găseşti la

prima, a doua sau a treia tinereţe îţi poţi elibera sufletul din disperarea de a trăi un scenariu de viaţă care nu-ţi aparţine.

Ar putea fi de ajutor să priveşti viaţa ca pe o piesă de teatru. Cineva scrie scenariul, cineva ghidează actorii şi cineva joacă rolul principal. Gândindu-te la viaţa ta, întreabă-te cine e scenaristul, regizorul şi actorul principal în piesa ta? Ai pus numele tău în toate cele trei situaţii? Pentru a te simţi complet vie şi a avea şansa de a trăi o viaţă plină de împliniri şi satisfacţii trebuie să-ţi dai seama că tu eşti în toate cele trei roluri ale piesei tale. Tu eşti scenaristul, tu eşti regizorul şi starul principal. Chiar dacă în acest moment trăieşti o viaţă cu un scenariu împrumutat de altcineva, tot tu eşti responsabilă pentru această decizie. Poate fi terifiant să ajungi să conştientizezi că trăieşti viaţa altcuiva dar este în acelaşi timp o mare eliberar. Nu ai nevoie să alergi să devii modelele pe care le vezi în mass media, sau ceea ce ţi se insuflă a fi un model de succes. Poţi fi exact cine eşti tu, pentru că doar astfel vei simţi că viaţa ta are o însemnătate. Nu te-ai născut, urâtă, inferioară sau superioară deşi acestea sunt uneori etichetele care ţi se atribuie. De ce îţi limitezi abilităţile? Toată lumea îţi oferă şansa de a fi altcineva mai puţin tu însăţi. Urmezi idealurile altcuiva până când nu mai ai idee cine eşti cu adevărat. Atunci când îţi cedezi libertatea, nu mai aparţii de propria persoană ci aparţii celor care te-au influenţat. Trebuie să redescoperi cine eşti cu adevărat.

Te-ai născut cunoscând cu adevărat cine eşti, însă pe masură ce te-ai integrat în societate te-ai pierdut. Adevăratul tău sine ˇs-a născut o dată cu tine. El este lipsit de pretenţii şi dacă îl urmezi te va conduce către bucuria şi fericirea autentică.

Acordă atenţie la reacţiile şi sentimentele tale

Ce te face să te simţi inconfortabil? Ce te face să te simţi fericită? Caută în emoţiile pozitive şi negative şi vezi ce le-a declanşat. Nu-ţi fie teamă şi nu reprima. Dacă descoperi ceva ce nu-ţi place la tine nu pretinde că nu există. ˇS-ar putea să nu-ţi placă pentru ţi ˇs-a spus toată

viaţa că nu ar trebui să-ţi placă. Acesta nu este un motiv. Eu militez pentru autenticitatea ta şi vreau să te îndrăgosteşti de tine, de adevărata ta persoană.

Când se aşteaptă de la tine să faci ceva doar pentru a face cuiva pe plac sau atunci când există o obligaţie să faci ceva care implică o altă persoană, ceva ce nu-ţi doreşti, aceste emoţii negative apar. Nu eşti tu vinovată. Dacă reprimi aceste emoţii şi dai voie acestui conflict interior să existe, ce se întâmplă este că adevăratul tău eu se luptă cu valorile altor oameni. Cine a făcut această regulă şi de ce trebuie să trăieşti conform ei? Ce fac alţi oameni este dreptul şi decizia lor, la fel cum ceea ce faci tu este dreptul şi decizia ta.

Timp pentru tine

Dacă nu petreci ceva timp cu tine însăţi, vei fi influenţată şi inhibată de alţi oameni. E nevoie să evadezi de lângă oamenii care îi cunoşti şi să trăieşti să experimentezi viaţa, fără aceste influenţe inhibatoare. ˇSar putea să descoperi lucruri despre tine pe care altfel nu le-ai fi putut afla. Când îţi iei o vacanţă singură poţi face alte lucruri decât cele pe care le faci când mergi în vacanţa cu familia. Relaţia cu tine contează extrem de mult. **E important să faci cunoştinţă cu tine**. Dă-ţi voie să faci lucrurile pe care adevărata ta persoană le doreşte. Dincolo de toate condiţionările pe care trăieşti zi de zi. Fă ceva diferit, încearcă lucruri noi şi ai putea să descoperi o mulţime de lucruri despre tine. Dă-ţi întâlnire, oferă-ţi flori, complimentează-te, redescoperăţi adevăratele pasiuni.

Dacă nu te te întorci spre tine să-ţi trăieşti viaţa autentic, vei experimenta plictiseala, anxietatea, frustrarea, depresia din ce în ce mai mult. Trăind autentic, ascultându-ţi vocea interioară care îţi dictează de cele mai multe ori dorinţele şi năzuinţele adevăratului tău eu, vei face din viaţa ta, o experienţă plină de bucurie şi entuziasm.

Ai fost creată pentru a trăi o viaţă autentică, o viaţă care cinsteşte profunzimea persoanei ce eşti, o viaţă care

îţi hrăneşte sufletul şi duce la expansiunea minţii, o viaţă care nu e influenţată de ce cred ceilalţi, o viaţă care te împuterniceşte să fii cine eşti cu adevărat. Şi totuşi cu presiunea pe care o simţim din partea celorlalţi şi din partea vieţii în general, ne întrebam adesea: Cum pot să trăiesc o astfel de viaţă? Care sunt paşii pe care îi poţi urma pentru a fi doar eu însămi?

Unii ar putea spune că sunt prea tânără să trag concluzii despre viaţă, că nu am dreptul să-mi dau cu părerea despre ceea ce înseamnă viaţa, dar vreau să-ţi spun că, înainte de a judeca, ai putea să te întrebi dacă oare vârsta te face mai înţeleaptă? Cred cu tărie că fiecare dintre noi are un moment de trezire, un moment în care începe să-şi amintească pentru ce a venit aici, şi să cinstească viaţa pentru care a fost creat. Pentru a mă întoarce spre mine, şi a redeveni eu, dincolo de orice influenţe mi-am dat seama cât de important este să faci paşii pentru a te întoarce spre centrul tău. Chiar dacă în primăvara vieţii tale ai urmat alt curs, tot ai şansa să schimbi cursul în celelalte anotimpuri.

Grija faţă de tine

Să-ţi hrăneşti corpul, mintea şi spiritul trebuie să fie o prioritate în viaţa ta. Acceptă că nu poţi dărui celor din jur atâta vreme cât nu-ţi dăruieşti ţie. Să te pui pe primul plan, să te **iubeşti pe tine**, nu reprezintă un act de egoism ci mai degrabă **o călătorie spre a te simţi completă din nou**. **Îndrăzneşte să fii tu însăţi!**

Aruncă-ţi măştile şi dă-ţi voie doar să fii tu însăţi. Acordă-ţi timp, să râzi, să te distrezi, caută bucuria în a fi o fiinţă umană. Rătăceşte printre oameni şi acordă atenţie celor care sunt fericiţi, bucuroşi, celor care emană acea energie debordantă, pentru că ˟s-ar putea ca ei deja să fi ajuns acolo unde tu urmează să ajungi. Aminteşte-ţi că nu te-ai născut cu scopul de a trăi după ceea ce societatea consideră corect ci scopul tău este să descoperi cine eşti cu adevărat şi să trăieşti conform acestei realizări. Dacă îţi place culoarea violet, atunci poartă violet nu maro. Lasă la o parte lecţia care ţi-a fost dată despre cum trebuie să fii şi

începe să explorezi cine eşti cu adevărat. Eşti perfectă oricum ar fi, eşti suficientă oricum ar fi.

Dăruieşte doar din suflet

Să faci lucruri din obligaţie poate reprezenta cea mai mare otravă. Nu numai că te dezonorezi pe tine, dar îl dezonorezi şi pe celălalt şi vei ajunge să fii cuprinsă de resentimente mai târziu. Înainte să spui da sau nu, unei cerinţe din partea cuiva, verifică în interiorul tău, dacă îţi doreşti cu adevărat să faci acel lucru sau nu. Ai încredere în ceea ce simţi şi nu te angaja în acţiuni care nu sunt în concordanţă cu fiinţa ta interioară. Este dreptul şi decizia ta, iar modul în care ceilalţi primesc aceste lucruri, nu ţine de tine. Fii onestă cu tine pentru a putea fi onestă cu ceilalţi şi a putea primi acelaşi lucru.

Caută-ţi împlinirea în interior, nu în exterior

În interiorul tău se afla un izvor de creativitate şi iubire. Întoarce-te în interior pentru a vedea de unde vin cerinţele tale? Te simţi neiubită, speriată sau singură? Începe să oferi ceea ce vrei să primeşti. Făcând acest lucru vei ajunge să umpli orice gol ai putea să-l simţi. Vei ajunge să realizezi că oferind celorlalţi ceea ce îţi doreşti să primeşti, iubirea va creşte în sufletul tău iar golurile vor fi umplute cu această iubire. Dacă vei căuta în exterior ˇs-ar putea să găseşti pe moment un substitut pentru golurile tale, însă viaţa e un mister continuu, şi nu-ţi oferă nimeni siguranţa că te vei putea baza pe acel substitut pentru totdeauna. ˇS-ar putea să te trezeşti cu un gol şi mai adânc.

Apreciază-te, îndrăgosteşte-te de tine!

Ia-ţi timp să vezi cât de departe ai ajuns în călătoria ta. Uită-te şi apreciază angajamentul tău pentru a te vindeca şi pentru a evolua. Este într-adevăr un lucru admirabil. Nu ai citi aceste cuvinte dacă nu te-ai fi ˇîmbarcat în această călătorie spre a deveni cea mai înaltă expresie a ta. Complimentează-te că ai făcut acest pas, oferă-ţi o recompensă. În fiecare acţiune pe care o faci caută, acel lucru bun pe care l-ai făcut. Începând să vezi partea plină a paharului vei merge tot mai mult spre

abundenţă.

Eliberează-te de vină!

Nimeni nu e mai dur cu tine decât tu însăţi. Şi multe dintre noi ne simţim vinovate pentru că avem grijă de noi, că ne stabilim nişte graniţe şi că spunem NU. Pentru că am fost programate de-a lungul vremi să fim responsabile pentru ceilalţi, adesea ne este atât de greu să ne concentrăm asupra nevoilor noastre. De ce ai fi mai prejos decât ceilalţi? Rolurile în societate ˟s-au schimbat, însă amprentele au rămas în inconştientul nostru. Învaţă să te eliberezi de orice vină pentru că îţi onorezi propria persoană. Vina este limitativă şi îţi răpeşte energia. Să trăieşti o viaţă autentică înseamnă să trăieşti liberă de tot ceea ce gândesc ceilalţi. Înseamnă să-ţi dai voie la viaţă, să trăieşti conform cerinţelor sufletului tău.

Departe de ideile îndoctrinate de societate, de-a lungul vremii, că te-ai născut să fii supusă şi să îndeplineşti cerinţele celorlalţi, îndrăgosteşte-te de tine. Iubeşte – te atât de mult încât să crezi că meriţi să-ţi trăieşti propria ta viaţă. Asta vreau pentru tine. Nu eşti datoare să trăieşti viaţa nimănui, menirea ta în această lume este să-ţi trăieşti cât mai frumos posibil viaţa pentru care ai fost creată şi să-ţi oferi şansa de a învăţa lecţiile pe care trebuie să le înveţi, pentru a evolua. Trăieşte viaţa pentru care ai fost creată! Îndrăgosteştete de viaţă, şi eliberează-te de credinţele celorlalţi pentru a experimenta bucuria şi fericirea.

Datoria ta nu este să trăieşti o viaţă semnificativă doar pentru societate, familie prieteni, datoria ta este să trăieşti o viaţă semnificativă pentru tine. Dacă ai succes, nu înseamnă că eşti neapărat fericită. Drumul spre fericire are la bază mai degrabă descoperirea acelor lucruri pe care iubeşti tu să le faci în viaţă, şi atunci când le descoperi să le faci cu toată pasiunea şi implicarea, pentru că ai reursele naturale pentru a face acest lucru. Să reuşeşti să descoperi darul sufletului tău este cea mai mare comoară şi poate una dintre cele mai îndestulătoare experienţe pentru sufletul tău. Niciodată nu îţi va fi de

ajuns să îndeplineşti scop după scop, dacă scopurile tale nu vin din centrul inimii tale. Majoritatea oamenilor nu sunt ei, ci sunt alţi oameni, trăiesc prin alţii şi prin visurile lor şi acest lucru îi duce din ce în ce mai departe de împlinirea pe care o caută.

Tu alegi ce fel de viaţă vrei să trăieşti. **Nu e de mirare că viaţa nu ţi se pare frumoasă, când porţi pantofii altcuiva**. Aceştia nu ţi se vor potrivi niciodată. Poate că nu sunt culoarea, mărimea sau modelul tău preferat şi oricât ai încerca să te adapezi în ei nu vei reuşi. Întotdeauna spunem tot mai bine e acasă. La fel se întâmplă şi cu sufletul nostru. Tot mai bine îi e, atunci când rezonează cu experienţele pe care noi le trăim, cu aspiraţiile, cu visurile, cu credinţele noastre. Fii tu aceea care are mereu grijă ca viaţa ei să fie în armonie cu casa sufletului ei. Indiferent ce alte cărări ai alege, nu vei ajunge să simţi bucuria, pacea, extazul vieţii până când nu te întorci să îţi cinsteşti casa sufletului tău.

4

ALEGERILE ÎŢI HOTĂRĂSC VIAŢA

„Alegerile noastre definesc cine suntem, mult mai mult decât abilităţile noastre”. Joanne Kathleen Rowling

Obişnuiesc să spun că viaţa are un scop pentru mine şi eu am un scop pentru viaţă. Scopul vieţii pentru mine, nu este determinat de alegerile mărunte pe care le fac ci mai degrabă de direcţia pe care o urmez în viaţă. Scopul meu pentru viaţă este să trăiesc autentic şi în concordanţă cu aceea fiinţă sau voce interioară a mea.

În fiecare dimineaţă ne trezim şi facem o multitudine de alegeri. Unele ne vor influenţa în următoare minute, sau ore ale zilei, altele poate ne vor influenţa întregul curs al vieţii. Am fost înzestraţi cu libertatea de a alege şi deşi uneori facem alegeri care ne conduc spre un rezultat negativ, şi acestea au un rol în viaţa noastră. Nu am putea experimenta binele dacă nu am avea un termen de comparaţie. Aşa cum opusul durerii este plăcerea, aşa cum comparăm ziua şi noaptea, aşa cum dualitatea există în orice, la fel unele alegeri ne vor duce spre împlinire şi altel

ne vor duce spre suferinţă.

Există unele alegeri pe care le facem mai greu şi altele mai uşor şi există unele alegeri pe care le considerăm importante, iar altele pe care probabil nici nu le mai sesizam. Mergem de-a lungul cărării vieţii şi păşim pe diferite străzi. Unele străzi sunt lungi, altele sunt scurte. Unele sunt netede altele sunt pline de pietre, unele sunt şerpuite altele sunt drepte. Există drumuri care duc spre o viaţă plină de împlinire şi bucurie şi la fel există drumuri care duc spre o viaţă plină de frustrări.

La fel ca pe orice drum, există colţuri şi intersecţii în viaţă. Chiar dacă ştii că există mai multe drumuri, unele care duc spre viaţa visurilor tale iar altele către suferinţă, nu ştii pe care să-l urmezi. Nu există nicio garanţie la început de drum. Nu ştii care unde te duce, până când nu păşeşti pe el. Nu poţi anticipa viitorul însă poţi alege cum să reacţionezi atunci când eşti pus în faţa anumitor situaţii. Deciziile proaste sunt oriunde. Uneori te acuzi că ai luat anumite decizii proaste în trecut. Dar oare dacă ai fi ştiut că una din deciziiile pe care le-ai luat în trecut te va rătăci prin viaţă, ai mai fi urmat-o? Probabil că nu, de ce ai alege o direcţie pe care din start ai văzut-o ca fiind cea care îţi va aduce un rezultat negativ.

Dacă viaţa nu oferă nicio garanţie atunci singura modalitate prin care poţi verifica dacă ai luat decizia bună sau nu, este să-ţi asumi riscuri şi să te decizi. Decât să stai în expectativă, e mult mai bine să păşeşti câţiva metri pe un drum şi apoi să verifici dacă te afli pe cel potrivit sau e nevoie de ajustări. Întotdeauna poţi merge la dreapta sau la stânga. Poţi alege ce faci cu sănătatea ta, cu relaţiile tale, cu corpul tău şi cariera ta.

Capacitatea de a alege îţi permite selecţia dintr-o multitudine de căi de urmat. Putem alege să facem lucruri care ne plac şi ne fac să vibrăm şi putem alege să facem lucruri pe care alţii le-au decis pentru noi. Orice am decide, fiecare alegere, fie că o consideri semnificativă sau banală, îţi influenţează cursul vieţii. Prezentul tău se bazează pe alegerile pe care le-ai făcut în trecut fie că asta

înseamnă acum trei zile sau trei ani. Nu ţi se întâmplă cele mai mari probleme în viaţă doar aşa peste noapte. O relaţie nu se încheie după o singură discuţie aprinsă, corpul tău nu e acum bolnav doar pentru că ai făcut un singur exces alimentar. Dacă vrei să-ţi dai seama cum ai ajuns să fii cine eşti astăzi, e necesar să conştientizezi ce alegeri ai făcut în trecut.

Există o lege în univers care se bazează pe acţiune şi reacţiune şi oricât ai crede că ai fost înzestrată un un destin nefast, poate că ar fi momentul să priveşti viaţa în acest mod. Fiecare drum duce undeva şi reconstituirea acestui drum reprezintă explicaţia situaţiei tale actuale. La fel cum prezentul tău a fost decis de calea pe care ai urmat-o în trecut, viitorul tău va lua forma alegerilor pe care le faci astăzi. Avantajul este că poţi schimba cursul vieţii tale în orice moment, luând alte alegeri în timp ce provocarea ar putea consta în a ne asuma responsabilitatea pentru tot ce intră în viaţa noastră. Poţi alege să fii un călător prin viaţă care ˇs-a rătăcit puţin dar care este atent unde îl va duce drumul ales, sau poţi fii un turist care păşeşte total accidental, fără nicio direcţie.

Obişnuiam să fiu eu însămi un turist însă acum prefer să fiu un călător cu o destinaţie precisă, care are capacitatea de a observa unde mă duce aleea pe care păşesc, şi care poate ajusta în orice moment rezultatul

, alegând altceva. Ce ai putea să-ţi doreşti mai mult decât această putere de a cântări opţiunile, de a analiza unde te conduce fiecare alegere şi apoi să-ţi ajustezi direcţia pentru a obţine viaţa plină de împlinire la care visezi? Ai putea fi blocată acum în rutină şi în lupta pentru supravieţuire încât ai uitat cât de puternică este legătura dintre alegerile tale şi rezultatele care îţi intră în viaţă, însă dacă citeşti aceste rânduri cu siguranţă poţi începe chiar acum să acorzi atenţie alegerilor tale şi să-ţi transformi viitorul. Dacă încă acuzi pe altcineva de ceea ce trăieşti astăzi, opreşte-te puţin şi gândeşte-te dacă nu cumva tu ai dat permisiunea acestor oameni sau lucruri să îţi afecteze viaţa? Poate că primul tău gând va fi că e

imposibil ca tu să te fi adus în situaţia în care eşti astăzi, poate că îţi vei spune că nu ai putea să fi atât de crudă cu tine însăţi, şi cum pot eu să-ţi spun că ai ajuns aici pentru că aşa ai ales tu?

Dar dacă te întrebi aceste lucruri, întreabă-te dacă ai fost conştientă tot drumul de alegerile pe care le-ai făcut. Întreabă-te dacă nu cumva faptul că nu ai acordat niciodată atenţie alegerilor pe care le-ai făcut te-au condus spre a repeta din nou şi din nou aceleaşi tipare din trecut? Aceleaşi dureri, acelaşi gen de oameni au continuat să apară în viaţa ta, aceleaşi insatisfacţii şi situaţii problematice. Dacă mizezi pe acelaşi lucru, mereu şi mereu, nu poţi obţine alt rezultat. E împotriva legii firii.

Calitatea vieţii tale depinde de întrebări de calitate

Majoritatea oamenilor trăiesc pe pilot automat până când decid să devină conştienţi de acele decizii care iau adus unde sunt astăzi. Există totuşi un moment de trezire pentru fiecare şi poate fi cea mai mare revelaţie pe care ai avut-o vreodată. O nouă viaţă poate începe atunci pentru tine, o viaţă care se apropie cu fiecare pas de viaţa visurilor tale. Există un punct în care ceva din interiorul tău îţi spune că trebuie să fie ceva mai mult, că trebuie să existe anumite legi şi instrumente care te pot ajuta să ieşi din această apatie şi suferinţă în care te afli, că venit momentul să opreşti toate acele insatisfacţii pe care ţi le-ai provocat până acum.

Acesta este momentul în care poţi începe să creezi conştient o viaţă de care să fii mulţumită, făcând o alegere după alta. Chiar dacă până atunci ai rătăcit inconştient, poţi simţi acea pornire care te îndeamnă să cauţi răspunsuri şi metode pentru a deveni unul dintre oamenii care îşi trăiesc viaţa cu bucurie. Evoluţia este inevitabilă şi poţi alege alege să te bucuri de ea. Tot ceea ce trebuie să faci este să-ţi pui întrebările corecte în orice moment de cumpănă.

Calitatea vieţii noastre reprezintă suma alegerilor pe care le luăm. Pentru a putea face alegerile potrivite e nevoie să vedem clar şi limpede care sunt consecinţele

acţiunilor noastre. Uneori luăm decizii din teamă şi îndoială sau facem alegeri care sunt aliniate complet dorinţelor noastre autentice. Când te afli în momentul în care trebuie să faci o alegere e esenţial să îţi pui întrebările de calitate pentru a obţine un rezultat de calitate.

Alegerile pe care le faci te conduc spre un viitor luminos sau te aruncă din nou în trecut, spre a repeta experienţele de până acum?

Faci ceea ce faci din frică sau pentru că este reflexia autentică a sufletului tău?

Alegerile tale îţi conferă putere şi motivaţie sau te fac să te simţi slabă şi neputincioasă?

Alegerile pe care le faci îţi fură sau îţi amplifica energia vitală, dorinţa de a trăi?

Te gândeşti la ceea ce îţi doreşti sau la ceea ce nu-ţi doreşti?

Alegerile pe care le faci sunt în concordanţă cu dorinţele sufletului tău sau încerci să mulţumeşti pe altcineva?

Faci alegerile pe care le faci din iubire faţă de tine sau pentru nu crezi că meriţi mai mult?

Faci alegeri care îţi oferă o satisfacţie de moment, sau alegeri care te fac să te simţi împlinită în majoritatea timpului?

Punându-ţi aceste întrebări vei putea alege conştient lucrurile care te conduc spre viaţa pe care o visezi şi să elimini acţiunile care îţi oferă insatisfacţie. Atunci când faci alegeri care nu sunt în concordanţă cu fiinţa ta interioară, te îndepărtezi din ce în ce mai mult de la ceea ce înseamnă o viaţă plină de împlinire. Poate că faci aceste alegeri pentru că trăieşti viaţa altcuiva şi e necesar să fii conştientă de acest lucru pentru a putea ajusta direcţia înspre care te îndrepţi.

E natural că dacă alegerile pe care le faci sunt împrumutate sau exprimă total altceva decât dorinţele sufletului tău, pofta ta de viaţă şi puterea interioară vor fi din ce în ce mai slabe. Poţi simţi că totul e un chin, că e o

junglă şi vei pierde partea luminoasă a vieţii.

Dacă vrei să-ţi atingi scopurile, dacă vrei ca visele tale să devină realitate e important ca energia ta interioară, forţa ta de viaţă să fie cât mai puternică. E un pas esenţial pentru ca să poţi primi de la viaţă tot ceea ce îţi doreşti. Cu cât rămâi într-o vibraţie mai ridicată, într-un loc al bucuriei şi entuziasmului cu atât mai repede vor intra în viaţa ta lucrurile pe care ţi le doreşti. Şi dacă alegerile tale îţi poţi amplifică această stare sau o pot slăbi, tot ceea ce trebuie să faci este să ai grijă să iei acele decizii care te menţin mereu într-o stare de bucurie. Imaginează-ţi că e atât de simplu să-ţi îmbunătăţeşti viaţa.

E vorba doar de a alege ceea ce îţi conferă această vibraţie pozitivă şi forţa interioară în detrimentul a ceea ce îţi conferă stările negative şi o forţă interioară extrem de slabă.

Acţiuni care te conduc aproape de o viaţă împlinită

→Apreciază-te că persoană. Indragoste-te de tine!

→Fii onestă cu tine şi cu ceilalţi!

→Respectă-ţi cuvântul!

→Dansează!

→Iartă-te!

→Devino femeia care caută binele!

→Acordă-ţi timp pentru dezvoltare personală şi spirituală!

→Spune celor dragi cât de mult înseamnă pentru tine!

→Observă-ţi reuşitele!

→Joacă-te!

→Alocă-ţi timp doar pentru tine!

→Dă dovadă de compasiune!

→Fă dragoste!

→Perseverează în împlinirea visurilor tale!

→Asumă-ţi responsabilitatea pentru viaţa ta!

→Fă alegeri care sunt în concordanţă cu dorinţele tale autentice!

→Fă ceea ce îţi place!

→Fă exerciţii fizice!

→Mănâncă sănătos!
→Ascultă-i pe ceilalţi din inimă!
→Spune adevărul!
→Învaţă să spui Nu atunci când e cazul!
→Fă-ţi treabă cât mai bine posibil!
→Primeşte dragostea ce ţi se oferă!
→Oferă dragoste în jurul tău!
→Oferă încurajare celor din jurul tău!
→Stai în preajma oamenilor care îţi oferă inspiraţie
→Petrece timp cu cei iubiţi!
→Fii empatică ţu ceilalţi!
→Renunţă la resentimente!
→Elimină dependenţele!
→Rămâi deschisă spre a învăţa!
Acţiuni care te îndepărtează de o viaţă împlinită
→Să încerci să pari ceea ce nu eşti.
→Să nu accepţi complimentele care ţi se fac.
→Să pierzi timpul.
→Să nu-ţi manifeşti iubirea pentru familie.
→Să nu-ţi recunoşti meritele.
→Să nu îţi asculţi vocea interioară.
→Să te oboseşti până la epuizare.
→Să nu ai suficient timp să-l petreci singur cu tine însuţi.
→Să mănânci mult.
→Să-ţi ignori cele mai profunde dorinţe.
→Să te gândeşti că alţii sunt mai buni decât tine.
→Să nu aspiri către succes.
→Să trăieşti cu frică.
→Să te judeci aspru pe tine însăţi.
→Să te compari cu alţii.
→Să te minţi pe tine însăţi.
→Să bârfeşti.
→Să nu-ţi pese de sentimentele celorlalţi.
→Să nu fii punctuală.
→Să încerci să obţii aprobabrea celorlalţi.
→Lipsa de comunicare.
→Toate acţiunile pe care le faci pentru că „‟trebuie

să“”.

→Să stai în preajma unor persoane care te critică.

→Încercarea falsă de a fi drăguţă cu ceilalţi.

→Să acţionezi din orgoliu sau răzbunare.

Unde te afli astăzi? Cum te simţi astăzi? Eşti plină de forţă vitală sau te lupţi în fiecare zi să obţii ceea ce îţi doreşti? Te agăţi de ceilalţi să-ţi ofere ceea ce îţi doreşti sau îţi creşti singură forţa interioară şi iei alegerile potrivite care te duc mai aproape de viaţă pe care o doreşti?

Ai nevoie de tine pentru a putea să-ţi oferi viaţa visurilor tale. Eşti ceea ce îţi doreşti să fii, pentru a putea să ai ceea ce îţi doreşti să ai?

5

TU CÂND ÎNCEPI?

***„A**cţiunea este fructul potrivit al cunoaşterii. Ralph Waldo Emerson”.*

Povestea mea

Nu ştiu tu cum eşti dar eu aud din ce în ce mai des expresia: *Care e povestea ta?*

Când vine vorba de experienţa vieţii trăite se pare că toţi avem o poveste bine pusă la punct care să dea explicaţii pentru acţiunile noastre, pentru trecutul nostru şi inclusiv pentru viitor.

Fiecare persoană care ne-a atins experienţa vieţii, fie că e vorba despre un profesor, un părinte autoritar, un eveniment sau o situaţie, şi-au pus amprenta asupra poveştii noastre. Ne-au lăsat urme adânci în psihic şi totodată în identitatea noastră.

Poveştile noastre poartă cu ele toate credinţele, emoţiile şi concluziile pe care le-am acumulat toată viaţa. Partea proastă că nu ne dăm seama, că dimineaţa ne îmbrăcăm cu ele şi plecăm la drum. Numai concentrându-ne atenţia şi întorcându-ne spre analiza poveştilor noastre putem descoperi care sunt credinţele ce ne ghidează acţiunile. Am să încep cu povestea mea. În urmă cu câţiva ani, nici nu realizam cât de mult mă cufundam în povestea mea, şi în ce măsură o foloseam ca scuză pentru a-mi

explica acţiunile. Aceleaşi ritualuri repetitive care mă făceau regina dramei. Dintotdeauna am vrut să fiu o regină, şi fără să ştiu, eram. Dacă laitmotivul vieţii tale este unul dintre următoarele, vei descoperi imediat tema poveştii tale. Sunt convinsă că ai spus-o de atâtea ori aşa că ştii absolut toate detalille. Retrage-te într-un loc plăcut unde nu poţi fi deranjată şi mai spune-o o dată.

Am să te rog să închizi ochii pentru câteva momente, să rememorezi filmul vieţii tale. Uită-te la imaginile care îţi vin în minte de când te-ai născut, ce vezi în jurul tău. Apoi rememorează amintirile de la grădiniţă, de la şcoală, momentele care îţi vin în minte. Fii atentă la ce vezi, la ce auzi, la ce simţi, la persoanele din jurul tău. Continuă pentru fiecare etapă din viaţa ta. Dă-ţi voie să retrăieşti toate aceste momente şi când te simţi pregătită deschide ochii şi notează toate aspectele care ţi-au venit în minte. Fă-o cu seriozitate dacă vrei să descoperi în ce stadiul al sclaviei te-a adus inconştientul tău. Am să te ghidez prin această experienţă pentru că o dată ce vei descoperi credinţele care te conduc în viaţă, vei da o altă înţelegere tuturor evenimentelor prin care ai păşit de-a lungul vieţii. Îţi spun din proprie experienţă. Vocile din capul meu mă ţineau în loc, mă împingeau spre acţiuni necugetate, mă ţineau legată într-o dramă fără sfârşit.

Dependenţa relaţională, gelozie, frustrări şi stima de sine scăzută toate făceau parte din povestea mea însă nu ştiam să le identific.

Nimeni nu mă place. Nu mă integrez nicăieri. Ceva este în neregulă cu mine.

Sunt prea proastă. Sunt incompetentă. Nu mă doreşte nimeni.

Nu ofer suficient. Sunt călcată în picioare. Nu am nimic special.

Şi lista continuă. Credinţele noastre se găsesc în nenumărate forme. Suntem unici, de aceea dacă nu te-ai recunoscut în frazele de mai sus caută în continuare: Sunt nevrednică. Nu merit nimic. Sunt nepotrivită.

Nu sunt importantă. N-am valoare. Viaţa mea nu

creează nicio schimbare în jur.

Sunt un nimeni. Sunt rănită. Sunt o nenorocită. Sunt o greşeală. Sunt rea. Nu sunt în regulă.

Ceva îmi lipseşte. Am defecte. Nu merit să fiu iubită. Sunt o ratată. Nimănui nu-i pasă de mine.

Nu pot avea încredere în nimeni.

Atunci când aceste credinţe ascunse sunt declanşate ele se asigură că trăim exact ceea ce credem. Dezvoltarea personală nu e în van, şi nu se termină la o mulţime de materiale motivaţionale citite ci merge mai departe, la acţiune! Dacă aş fi rămas cu cărţile citite, astăzi aş fi aceeaşi mică şi neînsemnată persoană, fără simţul valorii personale, fără un drum cert şi o vocaţie descoperită. Aş fi continuat şi acum să alerg prin lume, să călătoresc în speranţa că voi putea umple golurile interioare cu un nou bărbat, sau o nouă coafură sau nouă mea poşeta şi pereche de pantofi.

Capcana lui Mâine

Primul pas este conştientizarea care poate veni dintr-o revelaţie, dintr-o carte sau pur şi simplu din aceste cuvinte. Pentru mine a fost o simplă întrebare, pe care am ˇs-o numesc întrebarea potrivită. Până atunci îmi spuneam adesea:

De mâine am să fac mai mult sport.

De mâine nu mai pierd vremea. De mâine o să investesc în mine.

De mâine nu voi mai face ce-mi spun alţii.

De mâine sunt hotărâtă să-mi schimb viaţa în bine. De mâine mă duc la sală.

Continuă tu!

Acest Mâine e cel mai mare duşman al tău. Îţi spun sigur. Dacă nu acţionezi **ACUM** nu o vei face niciodată. Întrebarea care m-a declanşat pe mine şi m-a făcut să mă ridici de pe scaun a fost una banală pe care vocea mea interioară mi-a şoptit-o la ureche:

„Vrei o viaţă de calitate? Ce faci pentru asta?““

Mi-am dat seama că nu făceam nimic, că doar mă victimizam şi îmi spuneam „“biata de mine““, invocând o

serie de motive:

... dacă aş fi trăit într-un alt mediu

... dacă aş fi avut mai mulţi bani

... dacă aş fi avut mai mult suport

În acel moment am început să acţionez, nu am mai acceptat acest"" de mâine"". Am început să citesc, să studiez comportamentul oamenilor fericiţi, am demisionat de la locul de muncă care nu-mi plăcea, am început să merg la seminarii de dezvoltare personală. Ce genţi, ce haine în trend, ele nu-mi aduceau linişte sufletească, nu-mi aduceau relaţia sănătoasă pe care o doresc, nu aveau pe etichete, secretele progresului personal. Nu ele m-au adus să fiu îndrăgostită de viaţa pe care o trăiesc azi. Şcoala nu m-a învăţat cum să am o viaţă împlinită, amânarea nu mi-a adus vreun beneficiu, nu am atras în viaţa mea oameni minunaţi, rămânând prinsă în drama mea personală, în povestea vieţii mele şi fiind în continuare o sclavă a subconştientului meu. M-am hotărât să-l cuceresc, să mă ridic de pe scaun, să investesc în mine. Dacă eu nu o făceam, cine crezi că juca la bursă dezvoltarea mea?

Nu e suficient să stai pe fotoliu şi să citeşti, uneori e esenţial să ieşi din starea de confort şi să faci ceva.

Tu când ai de gând a începi să te ocupi serios de tine? Ridică-te de pe scaun! Ai dreptul să fi cine vrei să fi, ai puterea să mergi oricât de departe îţi doreşti, ai **DOAR O VIAŢĂ! Cu ce o umpli?**

Cu regrete, victimizări, lacrimi, îndoieli, durere? Nu văd că vrei altceva!

Răspunde-ţi la următoare întrebări:

Investiţiile pe care le faci îţi aduc o mai bună calitate a vieţii?

Ţi-ai descoperit vocaţia, scopul şi misiunea în viaţă? Ai destulă încredere în tine?

Ştii să îţi foloseşti resursele personale pentru a te programa spre o viaţă împlinită?

Care sunt temerile care te ţin în loc şi cum le depăşeşti? Faci cu adevărat ceea ce îţi place, relaţia ta, cariera ta, hobby-urile tale sunt în conformitate cu

adevărata ta fiinţa sau fac parte dintr-un mit familial pe care îl porţi cu tine?

Eşti o persoană autentică sau o marionetă?

Fă un legământ cu tine chiar **ACUM**, nu mâine. Ia o decizie. Renunţă la ceva ce te nemulţumeşte pentru ceva ce îţi bucură sufletul cu adevărat!

Dacă rămâi captivă în povestea ta dramatică nu ştiu cum ai putea să te îndrepţi spre basmul la care visezi. Eu nu te pot motiva aşa cum nu te pot scoate din acest labirint. Ce pot însă să fac este să-ţi spun consecinţele lăsând alegerea în mâinile tale. Fiecare este maestru în viaţa sa. Sună a clişeu sau nu, este complet adevărat. Aud adeseori că toate astea sunt nişte şabloane însă nu văd pe nimeni să le aplice.

Toţi suntem judecători prin natura noastră. Ştim doar să aruncăm cu pietre în loc să ne uităm la viaţa noastră şi la povestea noastră. Ne credem superiori însă te-aş întreba cum ţi-ai dat seama de acest lucru? Nu cumva te afli în ego-ul tău nemărginit privind de sus lumea, ca şi cum tu întruchipezi perfecţiunea şi nimeni nu te poate zdruncina.

Iubesc oamenii care au curajul de a deveni vulnerabili pentru că într-adevăr ei reprezintă autenticitatea. A admite că ai slăbiciuni şi faci greşeli reprezintă cel mai măreţ lucru pentru evoluţia ta personală.

E ciudat cum ne agăţăm atât de tare de poveştile noastre. Parcă chiar le spunem cu mândrie, chiar dacă ele sunt nefericite şi scot la iveală deciziile proaste pe care le-am făcut. Ne folosim de ele pentru a ne scuza pentru o viaţă trăită prost. „"Nu aveam cum să duc o viaţă fericită când uite prin ce am trecut"" aşa suna una dintre cele mai frecvente scuze pe care le-am auzit. Vreau să-ţi spun că dacă continui să te foloseşti de trecutul tău pentru a-ţi scuza prezentul şi viitorul, explicaţia ta nu e nici pe departe plauzibilă. Sunt atâţia oameni care ˇs-au ridicat de la cele mai grele provocări ale vieţii şi au apreciat pur şi simplu că încă sunt în viaţă. Atâta vreme cât eşti în viaţa acesta este cel mai mare lucru pentru care poţi să fii

recunoscătoare. Poţi să pierzi averi, poţi să pierzi posesiuni. Locuri de muncă, sau prieteni, **ceea ce nu poţi pierde vreodată este acel om care se află în interiorul tău şi care poate să rânduiască lucrurile exterioare din nou**. Pentru că a putut o dată şi asta înseamnă că are în el puterea şi resursele de care are nevoie pentru asta. Nu te agăţa de o poveste nefericită din trecutul tău ci foloseşte-o ca pe o lecţie. Atunci când schimbi modul în care vezi lucrurile ai să fii uimită cum lucrurile încep să se schimbe în jurul tău.

Aminteşte-ţi de copilărie, când căzăturile erau extrem de dese, şi cu toate acestea de fiecare dată găseai puterea să te ridici şi să te întorci la ceea ce făceai. Cu uşurinţă după câteva minute regăseai în tine puterea de a zâmbi şi a te întoarce la viaţă. Bineânţeles uneori poate ai avut nevoie de câteva minute, să plângi pentru a-ţi exprima durerea, şi acest lucru a vindecat-o. La fel şi noi ne putem vindeca şi căuta resursele în noi pentru a ne relua viaţa după poveşti nefericite.

Povestea ta a fost cea care te-a învăţat să mergi prin viaţă, datorită încercărilor, ai devenit astăzi persoana care eşti şi fără ea poate că astăzi nu aveai atâta înţelepciune. Nu te folosi de ea pentru a-ţi scuza viaţa de astăzi. Ceea ce trăieşti astăzi poţi schimba într-o clipită, prin deciziile tale. Dacă până acum nu te-ai iubit suficient să iei deciziile potrivite, nu-i nimic, de astăzi încolo o poţi face. De astăzi încolo poţi să investeşti în tine, şi poţi să îţi aloci timp pentru a te regăsi şi poţi renunţa la scenariile vechi de viaţă şi rescrie o altă poveste pe care cu drag să o spui nepoţilor. Ţine minte că frumuseţea vieţii constă în faptul că la tot pasul lucruri neprevăzute se întâmplă. Cu siguranţă nu ţi-ar plăcea să anticipezi totul pentru că ar fi prea plictisitor.

Filmul vieţii tale poate lua atâtea întorsături, însă în final contează ca direcţia să rămână cea potrivită. Cum ştii acest lucru? Priveşte dacă drumul ţi-e presărat cu bucurie sau cu frustrare. Ăsta e singurul semnal care îţi spune că faci ceea ce trebuie pentru fericire şi astfel ea va face ceea

ce trebuie pentru tine.

6

FĂ PACE CU TRECUTUL ŞI CU UMBRA TA

_ Pe măsură ce începi să acorzi atenţie propriei tale poveşti şi la ce spune ea despre tine, vei intra în procesul incitant de a deveni aşa cum ar trebui să fii, autorul propriei tale vieţi, creatorul propriilor tale posibilităţi. _ Mandy Aftel

Eu: Se spune că fiecare avem o parte întunecată şi una luminoasă şi pentru a ajunge în pace cu noi, trebuie să ne acceptăm umbra.

Monk: Da, posibil pentru că există un „dar"". Ţine de sistem şi de valorile morale. Trăim într-un sistem al cărui interes este îndobitocirea individului, distrugerea integrităţii morale, prin transformarea raţionamentului într-un instinct ci nu într-un act de înaltă simţire, suntem transformaţi în animale de pradă şi nu în animale bipede şi raţionale cum vrem să credem.

Eu: E adevărat, de când ne naştem purtăm amprente ale sistemului, ajungem să purtăm o luptă cu noi înşine pentru a ne elibera de doctrine.

Monk: Nu te mai gândi, suntem prea puţini şi lipsiţi de forţă. Trebuie să ne unim şi să demonstrăm că se poate dacă crezi. Suntem programaţi să renunţăm în marea noastră parte. Nu mai poţi lupta cu „"actele teroriste"" ale sistemului, susţinute prin mass-media.

Eu sunt un hibrid ratat al lor.

Eu: În general nu cred în noroc dar unii au parte de încercări şi când vine vorba despre părinţi şi familie. Trăiesc asimilând credinţele acestora, transmiţând mituri familiale şi-şi pierd simţul de sine.

Monk: Mama a avut grijă să nu mă lase să văd adevărul, tata ştie şi el adevărul dar îmi spunea că filosofia mă va ucide, şi a avut dreptate. Am avut de unde alege, şi inconştient am ales să merg pe mâna majorităţii şi uite ce am ajuns, un ratat. Am avut noroc, că într-un final am luat o altă decizie, te-am ales pe tine şi pe mama, doi îngeri care mă susţineţi şi mă încurajaţi şi asta îmi dă o forţa să

mut munţii din loc.

Eu: Ştii? Durerea şi experienţele trecute sunt necesare pentru a trage concluzii şi pentru a provoca schimbarea. Durerea şi teama de moarte sunt cei mai buni agenţi ai schimbării, însă eu mă gândesc mai mult la povestea pe care ne-o creem noi înşine, şi vocile din capul nostru, şi cum datorită experienţelor trecute, am ales să auzim: „" Nu eşti bun de nimic! Nu meriţi""!

Monk: Ai mare dreptate, cele două temeri sunt totodată şi slăbiciuni pe care sistemul le exploatează să ne ţină în lesă. Putem scăpa printr-o încredere neţărmurită în noi.

Eu: Primul pas este să faci pace cu tine.

Monk: Nu ştiu cum.

Eu: Trăind în prezent, fără să te ancorezi în experienţele trecute, fără să te învinovăţeşti sau să blamezi pe alţii. Furia, frustrarea te ţin în loc.

Monk: Mă recunosc. Aşa este. Ideologic pot dezvolta orice dar practic devin nesuferit şi înlătur tot de lângă mine, cu câteva excepţii.

Eu: Lasă la o parte ce ai gândit până acum, cercetează, vezi dacă funcţionează şi îmbunătăţeşte. Singura realitate pe care o avem este prezentul. Viitorul este expresia acţiunilor noastre din prezent. **Nu te poţi întoarce în trecut să porneşti un nou început dar oricine poate începe de azi să creeze un nou sfârşit**. Îmi place mult această vorbă înţeleaptă şi e cât se poate de adevărată.

Monk: Mă îndeamnă la introspecţie.

Eu: Nu avem maşini ale timpului să mergem în trecut şi să schimbăm ce ˇs-a întâmplat. Atunci mă întreb de ce să ne consumăm energia retrăind trecutul, când putem trage concluzii şi să începem să trăim acum, azi, pentru ca viitorul nostru să capete o lumină mai bună.

Ce-ar fi ca în fiecare dimineaţă şi să te uiţi în oglindă spunându-ţi: Dacă aceasta ar fi ultima mea zi pe pământ, asta e viaţa pe care vreau ˇs-o trăiesc? Asta vreau să fac astăzi?

♣

Îmi continui călătoria alături de Monk şi totodată alături de tine, oriunde ai fi şi oricare întrebări ţi-ar popula existenţa.

Sunt exemplul cel mai viu a ceea ce înseamnă a-ţi lăsa trecutul în urmă şi a începe să trăieşti astăzi, pentru a făuri un nou viitor şi totodată sunt exemplul cel mai bun al unei copile terorizate de vocile din capul meu.

Cu toţii crcăm poveştile noastre, familiare, cunoscute, de care ne agăţăm ca fiind singura noastră certitudine, singurul nostru bun, pe care nu ni-l poate fura nimeni.

Rememorez povestea unei femei care traversa un râu ţinând la pieptul ei strâns o piatră. La mijlocul drumului, greutatea pietrei o ducea la fundul apei. Toţi ceilalţi de pe margine strigau: Aruncă piatra, însă femeia mergea mai departe, cufundându-se tot mai adânc, în apă. Din nou ˇs-au auzit de pe mal îndemnuri: Aruncă piatra, însă femeia scufundându-se tot mai adânc în apă, într-o ultimă răsuflare a spus: „Nu pot, e a mea! “" Şi aşa şi-a dat duhul.

La fel, ţinem cu dinţii de poveştile noastre, în care ne cufundăm cu toată fiinţa noastră, cu certitudinea că este cel mai de preţ bun, şi cel mai sigur, în faţa incertitudinilor vieţii.

De câte ori ai repetat povestea ta tristă şi ai plâns cu lacrimi amare spunându-ţi ce soartă crudă ai avut? De câte ori ai ţinut cu dinţii de ceea ce ai cunoscut toată viaţa, tristeţe, deprimare, furie, regrete?

Oamenii trăiesc într-o zonă de confort, în care tot ceea ce le este familiar se repetă. Poveştile vieţilor noastre sunt formate din amestecul de sentimente, credinţe şi concluzii pe care le-am îmbrăţişat şi le-am luat cu noi pe parcursul întregii vieţi. Ele sunt ca o o umbră care ne urmează pretutindeni însă nu suntem capabili să o vedem decât în anumite condiţii. Atunci când nu le vedem, nici măcar nu conştientizăm că ele există, ele doar se reflectă asupra comportamentului şi acţiunilor noastre.

Îmi plac cutiile muzicale însă e una pe care am

aruncat-o pe fundul oceanului, să nu o mai găsesc niciodată. Mi-a cântat aceeaşi melodie infimă atâta vreme, cu aceeaşi voce sâcâitoare pe care involuntar am acceptat-o şi mi-a distorsionat realitatea atât de intens încât am uitat cine sunt.

Ne hrănim adesea cu rememorarea trecutului şi ne spunem cât de greu ne-a fost, repetăm mental aceeaşi poveste de sute de ori fără ca măcar să ne dăm seama că acordându-i atenţie, ea persistă. O respingem, o acuzăm ca fiind răspunzătoare de nefericirea noastră însă cu cât o alungăm, şi ne propunem să o dăm uitării, cu cât mai mult se încăpăţânează să apară.

Oamenii au tendinţa să se victimizeze şi mai apoi să se pedepsească pentru greşelile din trecut, repetându-şi cuvinte acuzatoare. Tot mai mulţi îşi regretă trecutul şi trăiesc sub diverse alibiuri:

Dacă m-aş fi născut bogată… Dacă aş fi mai tânără…

Dacă n-aş avea „“ghinion““… Dacă n-aş avea un trecut…

Dacă n-ai fi avut un trecut, crezi că ai fi mai înţeleaptă astăzi? Până nu vei înţelege că trecutul este iminent, că fiecare experienţă reprezintă un necesar pentru evoluţia ta de astăzi, până nu-ţi vei acorda creditul iertării, până nu eşti conştientă că oamenii fac cele mai bune alegeri pe care le puteau face la un moment dat, vei trăi ancorată în trecut, şi îl vei readuce repetat în viaţa ta.

Trăieşti conform *credinţelor tale*. Dacă tu continui să vezi anumite lucruri care nu îţi plac în viaţa ta, este pentru că e modul în care tu le-ai creat, prin credinţele tale.

Cu toţii avem o umbră şi ea reprezintă tot ceea ce nu vrem să acceptăm despre noi. Avem senzaţia că imperfecţiunile noastre ne sunt duşmani şi că e mai bine să le ascundem. De câte ori suntem tentaţi să nu recunoaştem faţă de propria noastră persoană părţi ale personalităţii noastre ele se oglindesc în ceilalţi oameni pe care îi alegem în viaţa noastră.

Până la urmă internă sau externă, revenim la aceeaşi luptă pentru putere. Cum ne putem aştepta ca în lume să

se evapore acest concept când el începe însuşi cu noi?

Refuzăm să ne întoarcem spre noi şi să aducem la lumină partea întunecată din noi. Refuzăm să acceptăm că suntem totodată fiinţe care acţionează dintr-un loc al dragostei sau dintr-un loc al furiei. Ne identificăm cu comportamentele noastre şi astfel reprimăm din ce în ce mai mult părţi din noi care nu ar fi aprobate de cei care ne înconjoară. Acest lucru se datorează faptului că vrem să fim aprobate cu orice preţ, de parcă acest lucru ne-ar aduce fericirea.

Negarea nu a fost niciodată o soluţie ci doar o etapă.

Indiferent că tu crezi sau nu, ceea ce nu accepţi nu te lasă să trăieşti. Parcă am participa la un proces de umanizare. Umbra noastră capătă propria ei viaţă şi se reflectă în situaţia ta actuală. Nu te poţi cunoaşte în totalitate dacă nu înveţi să îţi cunoşti partea întunecată. Stai puţin şi gândeşte-te la toţi oamenii pe care îi atragi în viaţa ta. Derulează filmul celor care au avut puterea de a stârni reacţii emoţionale în tine pe care nu le aşteptai. Poate ţi se pare greu de crezut că fiecare aspect a celui ce trezeşte în tine emoţii negative reprezintă de fapt o parte a ta pe care ai refuzat să o accepţi. Sinele negat îşi face apariţia ca un cavaler al nopţii ori de câte ori expriementezi furie, nervozitate, iritare.

Controversele în legătură cu posibilitatea ca un om să se schimbe au pornit dintotdeauna de la dorinţa intensă ca celălalt să se schimbe? Refuzăm în continuare să depunem eforturi, energie, ne revoltăm când psihologia şi revistele îţi spun că schimbarea începe cu tine. Dar cum poţi schimba ceva de care nu eşti complet conştientă mai ales când îndoielile în legătură cu sinele tău total, mai au mult până la disipare? E important să devii conştientă şi să fii gata să-ţi accepţi rolul în relaţiile interumane. Dacă ai reacţii explozive vis-à-vis de comportamentul celui cu care interacţionezi, întreabă-te dacă nu cumva comportamentul celui care te enervează atât de tare se regăseşte şi în tine. Să-ţi dau câteva exemple de cum funcţionează acest raport.

Întârziere versus propria tendinţa de amânare.

Furie versus deformarea propriei imagini despre tine.

Lasă-mă să îţi explic din nou, ce e această **umbră a ta**. Cu toţii avem anumite aspecte ale propriei persoane pe care intenţionat sau nu le blocăm, le ignorăm, le evităm sau suntem dezgustaţi când vine momentul să vorbim despre ele. Ceea ce facem este să le proiectăm în lumea exterioară în loc să le înfruntăm şi şi le acceptăm.

Curios este că aceste *proiecţii* sunt şi bune şi rele, sunt lucruri de care fugi pentru că au puterea de a te trage în jos, sau lucruri pe care le eviţi pentru pentru că dincolo de ele se ascunde o teamă neacceptată de propriile capacităţi şi potenţial.

O dată ce devii conştientă de această parte a sinelui tău, calea spre o viaţă autentică, fără măşti sociale ţi se deschide. În plus această sursă majoră de energie poate fi canalizată în productivitate. Ai ajuns la momentul în care să faci pace cu trecutul tău nu mai pare atât de greu de îmbrăţişat. Ai puterea de a lăsa tot ce a fost în urmă, şi nu e doar un clişeu, e un fapt, un adevăr, o demonstraţie a experienţei.

Singura realitate pe care o posedăm e prezentul, indiferent de ancorele pe care le aruncăm în oceanul trecutului nostru. Amintirile sunt capcane care te duc înapoi în povestea ta, acea istorie familiară care se tot repetă daca ii dai atenţie.

Indiferent că vine dintr-un timp trecut, prezent său viitor, realitatea ta se naşte din punerea în scenă a gândurilor tale.

Cât de aliniată eşti pe scara atemporală gândurilor tale?

Dacă continui pe ruta trecutului, prezentul, viitorul vor purta aceeaşi marcă. Încă o dată ai posibilitatea de a alege. Ce sentimente te încearcă vis-a vis de experienţele trecute, de ceea care ai fost ieri?

Poţi ieşi din această capacană într-un singur mod. Numeşte-l un vis cu ochii deschişi şi lasă-te ghidată de

vibraţia, emoţia şi comportamentul pe care ţi-l dictează. Construieşte-ţi sinele cel mai înalt, vizualizează persoana pe care vrei să o vezi în oglindă, locurile, experienţele, trăirile pe care îţi doreşti să le ai, îmbrăţişând partea întunecată a fiinţei tale şi împăcându-te cu trecutul.

Unul dintre secretele controlului vieţii care te te defineşte şi te face să devii îndrăgostită de tine şi de viaţă rămâne atemporalitatea. Tot ce trebuie să faci este să sfidezi timpul şi să rămâi cât mai mult timp în prezent.

7

AFIRMAREA DE SINE

„ Credinţa constă în acceptarea afirmării sufletului, necredinţa constă în negarea lui”. Ralph Waldo Emerson

Cine sunt? Cum mă autoevaluez ca persoană?

Cine sunt azi, cine sunt peste câţiva ani, nu contează perioada, important ca în fiecare clipă să conştientizez adevărata mea natură. Trup, psihic, spirit care sunt trăsăturile ce mă caracterizează, cum mă văd în oglindă? Care e imaginea mea de sine?

Tot timpul în căutare de sine, din ce în ce mai mulţi oameni poartă măşti, măşti sociale pentru a juca piese de teatru în viaţa lor. Îmi place teatrul dar trebuie să recunosc că nu îmi place decât cel fictiv, după un scenariu imaginar şi că oamenii adevăraţi care poartă măşti sociale mă revoltă.

Ca să trăiesc o viaţă la un nivel superior e important să-mi dau voie să fiu eu. Să nu mă las subjugată de regulile şi doctrinele cu care mi-a fost spălat creierul. Mulţi au impresia că ştiu mai bine cine sunt ceilalţi, cred că ei cunosc persoanele din jurul lor şi sunt chiar uimiţi când realizează că a fost o iluzie. Adevărul este că nu au ajuns nici măcar la cel mai mic nivel de cunoaştere de sine, darămite să cunoască pe altcineva. Mă întreb cum poţi avea pretenţia să-i cunoşti pe ceilalţi, când nici măcar nu ştii cine eşti tu, când în fiecare zi mai întâi trebuie să faci cunoştinţă cu tine, să te redescoperi, aşa cum eşti, să te conectezi cu tine, pentru a-ţi spăla creierul de toate

patternurile negative şi obiceiurile cu care te-au răsfăţat părinţii, profesorii, societatea când erai copil.

Dacă vrei să cunoşti pe cel de lângă tine, dacă vrei să ajungi la performanţa să-l înţelegi pe cel de lângă tine, cred că mai întâi e cazul să îţi bei cafeaua cu tine o vreme bună. Personalitatea, coeficientul de inteligenţă şi inteligenţa ta emoţională determină tot ceea ce gândeşti şi ceea ce faci. Degeaba ai un IQ mare şi eşti praf la inteligenţa emoţională, degeaba ai un IQ mare dacă nici măcar nu ştii cum arată harta propriei tale persoane. Eşti cu adevărat tu? Sau eşti copie a tot ceea ce vezi în jur? Din câte ştiu eu, papagalii sunt cei care imită comportamente, cuvinte.

Dacă te setezi să trăieşti ancorat în realitatea exterioară, superficial, dacă te setezi să dormi superficial, nu vei face niciodată cunoştinţă cu tine însăţi. Te-ai obişnuit să le faci tuturor pe plac numai ţie nu. Bravo! Te felicit! Trebuie să fie dificil şi chiar te înţeleg. Oamenii nu vor să facă cunoştinţă cu problemele lor. Când te trezeşti dimineaţa ce faci? Imediat te maschezi, îţi pui costumul şi ieşi în lume să te adaptezi la condiţiile externe, nu? NU stai nicio clipă să te întorci spre tine, să vezi care sunt adevăratele tale nevoi şi dacă ceea ce faci, faci pentru că ai nevoie sau doar pentru că a devenit un obicei. Poate nici nu-ţi place ce faci.

Lasă-mă să-ţi spun că statutul pe care îl ocupi în societate nu reflectă adevărata ta natura, în majoritatea cazurilor. Te-au catalogat alţii, îţi spun alţii cum eşti, îşi dau cu părerea fără să le-o ceară nimeni, îţi fac portretul şi tu începi să crezi ce spun ei. Nu există bine şi rău, există doar valenţa pe care o dăm noi fiecărui lucru, fiecărei persoane.

Să nu ştii exact cine eşti, să nu te fi afirmat pe tine însuţi e un impediment în calea stimei tale de sine, respectului de sine, iubirii de sine. Te trezeşti că accepţi în viaţa ta tot ceea ce ţi se impune pentru că nu mai ştii cine eşti.

Poate ştii cum e când tatăl tău îţi repetă în copilărie

aceleaşi „cuvinte de răsfăţ: „“Tu să taci, habar nu ai ce vorbeşti, nu ştii ce e bine pentru tine““. Se mai găseşte un inteligent să-ţi spună că tu eşti aşa şi eşti pe dincolo şi să-ţi facă portertul superficial, să proiecteze asupra ta insecuritatea lui, temerile lui şi tu să începi să crezi.

Cuvintele au un efect extraordinar asupra celor din jurul nostru. Fără să ne dăm seama, ceea ce spunem celorlalţi îi poate ajuta sau îi poate conduce spre minimalizare, la fel cum şi efectul celorlalţi asupra noastră este acelaşi. Dacă nu ai înrădăcinat bine simţul sinelui, dacă nu ţi l-ai conturat şi iei totul personal eşti distrus. Poţi avea sechele care să te urmărească toată viaţa. O să crezi la un moment dat când cineva ţi-a spus atâta vreme că nu eşti prea inteligentă, sau că arăţi ca un om bolnav, sau că nu ai dreptul să vorbeşti, că întradevăr aşa este. Am fost şi eu acolo şi ştiu ce înseamnă, temerile care m-au urmărit din copilărie, presupunerile pe care mi le-am plantat în gând datorită cuvintelor binevoitoare a celor din jurul meu şi lucrez şi acum mereu la acest aspect.

Am început însă în urmă cu ceva vreme să renasc, să mă cunosc pe mine însămi, să mă afirm, să mă conectez cu mine, să fiu conştientă de cine sunt. M-am hotărât că a venit vremea să fiu liberă, liberă de catalogări, liberă de seminţe nefaste din copilărie şi doctrine care mai de care mai strălucite care cred că ştiu cine sunt eu. E minunat să te redescoperi, să te afirmi, să fii liber, să îţi dai voie să fii tu însăţi. NU te-ai săturat să fi o marionetă care se mişcă în funcţie de ce i se dictează, în funcţie de reguli, în funcţie de cum vor ceilalţi? Ştii ce? Oamenii nu se schimbă, oricât de departe au ajuns pe scena teatrului, sau filmului, pot să fie şi de la Hollywood, adevărata natură există şi până la urmă vine momentul să te conectezi cu cine eşti cu adevărat. Prietenul, colegii, profesorii, cei din jurul tău îţi spun cum te vor, cum e bine să fii. După părerea mea, pot să se ducă să cânte la altă masă.

Sunt cine sunt!

Spirit independent, responsabil, autonom şi mă accept şi mă iubesc profund şi în totalitate.

Corp, psihic, spirit! Dacă nu-ţi dai voie să fii tu însuţi dacă nu-ţi schimbi aceste seminţe din gândurile tale, aceste seminţe care ˇs-au plantat în inconştientul tău, vei eşua pe drumul spre împlinirea personală. Atunci când trăieşti cu temeri, cu gânduri negative şi distructive în legătură cu propria ta persoană acţiunea îţi e compromisă. Şi despre asta e vorba în viaţă. Totul e mişcare, totul e acţiune. Aşa că trezeşte-te şi astăzi hai să facem cunoştinţă cu adevărat. Cine eşti tu? Vorbeştemi despre tine. Cum te vezi tu? Ai curajul şi spune în faţa tuturor ceilalţi care suntem aici cine eşti.

Dacă ştii cine eşti înseamnă că prima dorinţă de bază, nevoia de acceptare este satisfăcută şi viitorul tău sună bine. Dacă nu mai ştii, nu-i nimic de asta suntem aici. E important să îţi dai seama cine eşti, unde te plasezi şi unde te îndrepţi în viaţă.

Încep eu să-ţi spun că sunt cine sunt astăzi, pentru că am trecut printr-un proces de purificare de toţi vlăstarii pe care îi aveam sădiţi în mintea mea de persoane care habar nu aveau ce fac. Conştientizez că am dreptul să fiu fericită la fel ca şi orice fiinţă de pe această lume. Conştientizez că fiecare suntem unici şi diferiţi, irepetabili, că nu am dreptul să cer cuiva să-şi schimbe individualitatea şi adevărata sa natură aşa cum el nu are dreptul să pretindă să fiu altcineva decât sunt. Cea mai mare greşeală la acest nivel are loc în viaţa ta de cuplu. Majoritatea cuplurilor se destramă pentru că partenerii nu au trecut prin acest proces de afirmare de sine. Încearcă să pară idealul pe care partenerul lor îl aşteptau şi fără să îşi dea seama ajung să fie şi ei şi partenerii nefericiţi.

Nu ştiu de unde teama asta să fim noi înşine. Cuvântul de bază e acceptare. Dacă te iubesc, te iubesc pentru cine eşti, aşa cum eşti nu vreau măşti, nu vreau ascunzişuri. Asta mi se pare cursul normal al lucrurilor. Să te afirmi pe tine înseamnă să elimini acele barierie ale eului interior, să-ţi afirmi valorile. Dacă te-ai afirmat pe tine în faţa ta, acest lucru te ajută să fii bun, competent, unitar, stabil, capabil să iei decizii libere şi deţii controlul

asupra vieţii tale. Dacă eşti congruent cu adevărata ta natură şi îţi dai seama care sunt nevoile tale în viaţă, adevăratele tale nevoi, vei ajunge să realizezi câte lucruri inutile şi care nici măcar nu-ţi fac plăcere faci în fiecare zi. Nici măcar nu ai nevoie de ele dar cineva ţi-a insuflat ideea că e bine să le faci şi tu, eşti cuminte, ai luat tot ad-literam şi la treabă.

Bun! Am acum pentru tine câteva exerciţii care să te ajute în procesul de afirmare de sine. NU e uşor. Nu e uşor să schimbi portretul despre tine pe care ţi l-ai format până acum, cu ce ai trăit până acum, cu ce ai auzit până acum.

Afirmaţiile pozitive sunt de mare ajutor în procesul de afirmare de sine. Pot să fie sub formă de cuvinte, fraze sau propoziţii plasate în locuri unde le vezi în fiecare zi. De fiecare dată când le vezi o să-ţi reaminteşti şi îţi vei ajuta creierul să şi le însuşească.

Poţi de exemplu să faci bileţele. Aşa am făcut şi eu. Ce faci cu ele? Le lipeşti, la birou sau acasă în locurile unde îţi petreci majoritatea timpului şi unde le poţi vedea. Le poţi lipi pe oglinda din baie, oglinda de la dulap, uşa de la frigider, uşa de la dormitor sau să ţi le pui reminder pe telefon. Eu personal am pe frigider, oglinda de la baie şi la birou unde lucrez. Am să-ţi dau un exemplu de cuvinte afirmative, tu le poţi adapta în funcţie de personalitatea ta şi valorile tale.

CUVINTE**:**

CREATIVĂ; INTELIGENTĂ; DEŞTEAPTĂ; IUBITOARE; DE SUCCES; DRĂGUŢĂ; RELAXATĂ

PROPOZIŢII ŞI FRAZE**:**

ACŢIONEAZĂ! ASUMĂ-ŢI RISCUL! PROFITĂ DE SITUAŢIE! ÎNDRĂZNEŞTE! FII DIFERITĂ! ACCEPTĂ SITUAŢIA!

ALTELE:

SUNT O CÂŞTIGĂTOARE!

EU SUNT CEA MAI BUNĂ PRIETENĂ A MEA! AM ABILITATEA SĂ REZOLV ASTA!

MĂ IUBESC PENTRU CINE SUNT!

MERIT SĂ FIU RĂSPLĂTITĂ PENTRU CE FAC!

MERIT SĂ MĂ RELAXEZ!

SE ÎNTÂMPLĂ LUCRURI MINUNATE ÎN VIAŢA MEA. POSIBILITĂŢILE SUNT NELIMITATE.

POT FACE FAŢĂ ORICĂREI SCHIMBĂRI CARE APARE PE DRUM

Aceste afirmaţii sunt cea mai mare descoperire din viaţa mea. Atât de mare a fost efectul pe drumul meu spre iubirea de sine, încât am conceput un CD pe care urmează să îl lansez la puţin timp, poate după ce tu citeşti aceste rânduri.

Poţi să-ţi pui în fiecare zi în portofel un un bileţel cu cuvânt timp de 30 zile, apoi schimbi cuvântul. Nu ştiu cum aş putea eu să te motivez mai bine să iei în mâini frâiele vieţii tale. Adevărul este că fără aportul tău ceea ce spun eu nu are nicio valoare. Ştiu că te întrebi multe lucruri pe măsură ce citeşti, şi este bine că te întrebi, asta înseamnă că înveţi lucruri noi despre tine.

Dacă nu treci prin afirmarea de sine, încrederea de sine, respectul de sine şi iubirea de sine nu vei avea niciodată control asupra vieţii tale, vei fi toată viaţa ta o păpuşă condusă de alţii.

8

GRĂDINA ÎNCREDERII

ÎN SINE

_ Am căutat în exteriorul meu puterea şi încrederea dar ea vine din mine. A fost acolo tot timpul". Anna Freud

Eu: Spune-mi ce te opreşte în drumul tău spre a relua pasiunea pentru artă?

Monk: Poate că undeva mi-am rătăcit acea pornire interioară. Au avut grijă cei din jurul meu să mă ştirbească, să îmi planteze capcane de care mă împiedic tot mereu.

Au avut grijă să planteze idei, comportamente guvernate de temeri şi incertitudine.

Cum pot eu să redevin cel care eram, cel care credea cu orbire, cel care păşea doar pe un drum pe care îl consideră cel mai solid. Nu mai pot să ating chitara, nu mai pot să pun pana pe hârtie. Tremurul incertitudinii,

teama, lipsa suportului celor în care credeam cel mai mult m-au dezechilibrat. Nu mă mai simt integru, nu mă mai simt întreg, puternic, solid.

Eu: te simţi ameninţat?

Monk: Parcă mi-ar sta cineva cu un pistol la tâmplă, ştii? Vreau nu să cercetez, ci să fiu liniştit indiferent cine e în faţa mea. Vreau să stau cu capul sus, să nu resimt nici măcar teama de la început pentru că fac ceea ce trebuie.

Eu: Ai mers vreodată legat la ochi în plină zi în mijlocul mulţimii?

Monk: Da. A fost…

Eu: Să nu-mi spui că instinctul tău primar nu a fost să observi reacţiile celor din jur, că nu te-ai simţit jenat, sau interesat de cei din jur.

Monk: Întocmai.

Eu: Dar ştii de ce? Ai repetat acest comportament pentru multă vreme. Te-au îndoctrinat că trebuie să faci pe plac tuturor, că trebuie să fi decent, normal, după standardele lor. Dar cine sunt ei să-ţi hotărască limitele? Oamenii nu-şi cunosc ei însuşi limitele şi în fiecare situaţie descoperă cu totul alte lucruri despre ei. Mulţi mi-au spus că nu pot să scriu şi uite unde am ajuns astăzi, cu temerile şi limitele pe care mi le-au plantat în creier. Le-am auzit de atâtea ori încât au devenit parte din mine. Am amânat atâta momentul până să scriu pentru lumea întreagă, de teamă că voi fi judecată. Astăzi însă accept că nu sunt perfectă, accept că am ceva de spus şi trebuie să spun şi indiferent dacă voi greşi sau nu, voi merge înainte. Pentru că nimeni nu e perfect şi asta e de-a dreptul perfect.

Monk: Priviri plecate, cuvinte înghiţite, reprimări… Ştiu exact cum e…

Demult, credeam în iubire, în cărţile, visele pe care mi le creaseră ele, trăiam într-o lume în care frumosul (muzică, bucuria de a vorbi, împărtăşi cu cineva ideile pe care le ai, crearea de posibilităţi, altruismul făceau parte din ea), credeam în mine, dar asta ˇs-a întâmplat demult… “”

Eu: Creierul nostru nu cunoaşte noţiunea timpului,

demult poate deveni astăzi cu o atâta uşurinţă…

♣

Rădăcinile mă duc cu gândul la ceva foarte adânc ascuns şi totodată la origine. Nu suntem la ora de biologie ci suntem în la ora de construire a sinelui. Analogii? Din punctul meu de vedere foarte multe.

Mai întâi sădim o sămânţă care încet, încet într-un mediu creşte şi se dezvoltă şi aşa apare fiecare parte a unei vietăţi să-i spunem. Dacă rădăcinile nu sunt solide, pot apărea diferite inconsistenţe. Poate povestea ascunsă în spatele fiecărei vietăţi, poate începuturile în evoluţia ei ne spun multe despre cine eşti astăzi. Dacă stai puţin şi te întorci la povestea vieţii tale, ascunse undeva, poţi descoperi rădăcini adânci care astăzi îţi influenţează viaţa.

Mediul? Climatul? Influenţele?

Toate şi-au pus amprenta pe fiecare parte a existenţei tale. Şi nu te poţi opri aici. Căci timpul nu stă în loc, evenimentele nu încetează să se schimbe în jurul tău. Hai să spunem astăzi că rădăcina despre care îţi vorbesc reprezintă încrederea pe care o ai în propria ta persoană. Ea te poate susţine sau poate da un curs diferit evoluţiei tale. Cu toţii ne dorim sănătate, cu toţii ne dorim să creştem drepţi şi puternici. Ce se întâmplă însă când în jurul nostru există plante mai puţin sănătoase? Ce se întâmplă când bate vântul şi seminţele bolnave ne afectează şi pe noi? Ce se întâmplă când începem să ne zdruncinăm şi fără să ne dăm seama ne lăsăm fără scut de protecţie?

Fiecare vietate se naşte din aceeaşi sămânţă şi are aceleaşi drepturi, merită să aibă parte de decorul perfect pentru a se dezvolta sănătos.

Însă din păcate această lege nescrisă nu este cunoscută de cei care se află pe lângă tine. Şi încet, încet, fără să aibă habar ce fac, ei îţi răpesc dreptul tău, simţul propriei valori şi sentimentul puternic de sine.

Să descoperi cine eşti reprezintă primul pas al vieţii tale însă nu e suficient. Poţi afla cine eşti la o vârstă mai fragedă sau poate e necesar să treacă timp şi să faci o

călătorie importantă care te conectează cu adevărata ta natură. Personalitatea umană este extrem de interesantă şi să poţi construi pe o fundaţie solidă e cazul ideal.

Din nefericire ceea ce experimentăm astăzi ne determină să ne punem întrebări, să găsim ce anume din evoluţia noastră a distorsionat drumul care astăzi ne-a adus unde nu ne-am dorit. Nu dispera, există mereu o soluţie şi mereu poţi construi din nou şi din nou, pentru că ai un potenţial nelimitat. Asta e partea bună în ceea ce priveşte oamenii. Ţi ˇs-a dat un dar pe care poţi să-l explorezi şi faci parte dintr-un univers care reprezintă o sursă nesecată de resurse. Important este să înveţi să o accesezi şi să rămâi imună în faţa vântului nefavorabil. Imaginează-ţi pentru o clipă că vrei să ajungi să ai o grădină minunată care să fie inundată de sănătate şi frumuseţe, putere şi unicitate. Şi acea grădină reprezintă personalitatea ta. Cum ai grijă de această grădină? O uzi în fiecare zi? O protejezi de seminţele negative? observă în fiecare zi cum evoluează, creşte dreaptă sau neştiinţa anceştrilor/ strămoşilor e necesar să fie reparată?

Sper că ai înţeles analogia. Acum hai să ne gândim la tine şi la rădăcina despre care îţi vorbesc şi care poartă numele de încredere în sine. Poate te întrebi de ce astăzi experimentezi atâtea temeri, poate te întrebi de ce nu te simţi destul de bună, frumoasă, puternică şi cu forţa să urci un munte fără mare efort. În lumea ta, printre oameni, ceea ce te ajută să ai grijă de grădină personalităţii tale poartă numele de afirmare de sine, încredere în sine, respect şi iubire de sine. O dată ce te-ai conectat cu adevărata ta natură, o dată ce ştii cine eşti şi ai înrădăcinat sentimentul de sine e momentul să treci la pasul următor.

Îţi mărturisesc că dacă mă întorc în copilăria mea, nu pot să nu văd care au fost seminţele care m-au zdruncinat şi care au fost urmările. Nu ştiu cum e în cazul tău dar îţi pot spune cum am fost şi cum am devenit eu, cum am aflat secretul de a mă proteja împotriva vântului nefavorabil şi cum astăzi cresc drept, sănătos şi frumos cu o nesecată

forţa interioară. Mai întâi am fost şi eu o sămânţă care a luat naştere cu dreptul de a beneficia de tot ceea ce este pozitiv, de tot ceea ce e frumos, cu dreptul de a fi liberă, frumoasă, puternică, sănătoasă. Pe măsură ce am păşit în viaţă, fără experienţa de a crea un scut în jurul meu, m-am lăsat afectată de praful care venea o dată cu locul şi oamenii care se aflau în jurul meu. Încet, încet, gândurile mi-au fost reduse la tăcere, aripile mi-au fost îndoite, privirea mi-a fost plecată şi grădina mea ˇs-a îmbolnăvit.

Cum e să creşti cu cuvinte şi comportamente care te derutează şi te îndepărtează de cine eşti? Cum e să trăieşti cu tine şi să nu ştii să te accepţi aşa cum eşti, unică, irepetabilă? Cum e să nu mai fi responsabilă de acţiunile, deciziile pe carele ei pentru că nu mai ai încredere în tine?

Nu ştiu dacă tu poţi să-mi răspunzi însă eu pot cu siguranţă. Libertatea de a te exprima, modul în care ai încredere în propriile valori, oglinda care îţi arată că nu eşti defectă şi îţi arată şi părţile bune, devine întunecată. Apar tot felul de temeri care te urmăresc şi îţi influenţează judecata. Contează ce spun ei, contează ce te-au învăţat părinţii, societatea, şcoala mai mult decât contează ce vezi tu în tine. Fără să-ţi dai seama, ajungi să faci lucruri care îţi displac total, doar pentru că ˇs-au găsit ei să îţi spună ce e mai bine pentru tine. Şi nici măcar nu te cunosc, nici măcar nu ţi-au cerut părerea, ci doar au luat decizii pentru tine. Unde eşti tu în ecuaţia asta? Păi nu prea mai eşti. Şi atunci începi să te întrebi? A cui viaţă o trăieşti? Ai uitat că ai doar una? Chiar vrei să te sacrifici pe tine doar să le faci celorlalţi pe plac? Nu de alta dar poate te-ai întrebat de ce ai uneori acel sentiment de neâmplinire, poate te-ai întrebat de ce astăzi nu poţi să te exprimi aşa cum îţi doreşti şi aşa cum eşti. Simţi că ceva te face să-ţi înghiţi cuvintele, simţi că indiferent ce faci pentru ca aşteptările celorlalţi să fie îndeplinite, pentru tine e în zadar. Şi nici nu are cum să fie altfel. Pentru că nu trăieşti viaţa ta, pentru că ai făcut pace cu toţi ceilalţi pentru care te sacrifici însă nu ai făcut pace cu tine, şi asta e cel mai trist.

Ştiu cum e să îţi înghiţi cuvintele, pentru că ai

perpetuat acest comportament când alţii te-au şantajat emoţional sau te-au îndoctrinat repetându-ţi că ceea ce spui tu nu e bine, că ceea ce gândeşti şi simţi tu nu e bine.

Cine sunt ei să-ţi spună asta? Cum pot ştii ei mai bine decât tine care e drumul pe care trebuie să-l urmezi? Şi cum pot ei să decidă ce e bine şi ce e rău?

Întotdeauna oamenii din jurul tău te vor privi prin propriile lor percepţii şi vor încerca să te convingă să urmezi calea lor. Te opreşti o clipă şi te uiţi la ei şi vezi că nu au ajuns niciunde, că au o mulţime de lacune în ceea ce trăiesc.

Nu există bine şi rău şi am înţeles asta mult mai târziu, când am crescut pe un drum greşit care mi-a adus în viaţă doar durere, care mi-a adus în viaţă doar experimente negative şi pentru că am ascultat de alţii şi nu de mine, am simţit că eşuez. Şi pot să-ţi spun că întradevăr e nevoie să te doară pentru a putea să priveşti puţin înspre tine şi să vezi unde ai făcut ceva ce nu funcţionează pentru tine. Am aflat în călătoria pe care am început-o că binele şi răul au o altă valenţă pentru fiecare, că atâta timp cât accepţi cine eşti şi ai încredere în ceea ce eşti, scapi de o mulţime de îndoieli. Am descoperit că sunt frumoasă, am descoperit că pot să deschid gura şi să spun ceea ce gândesc şi ce simt şi sentimentul să fie unul al naibii de pozitiv. Am descoperit că atâta vreme cât eu sunt singura care ia deciziile în viaţa mea şi ştiu că am făcut tot ceea ce am putut să fac la momentul respectiv pot ajunge la dispariţia regretelor şi întrebărilor. Am descoperit că în fiecare zi când făceam cunoştinţă cu adevărata „“ eu““, puteam să nu mă mai las afectată de orice influenţă negativă din jurul meu şi că pot face lucruri măreţe. Miam descoperit vocaţia, am început să fac ceea ce îmi place şi am avut curajul şi puterea să spun celor care credeau că mă cunosc că indiferent ce spun ei, eu îmi urmez drumul şi visul.

Mi-am pus urmatorele întrebări: Am spus lumii întregi cine sunt?

Îmi trăiesc viaţa într-un mod conştient?

Sunt eu cea responsabilă de acţiunile, deciziile pe care le iau sau las totul în seama Dumnezeului meu?

Care e scopul meu, în viaţa mea personală, în viaţa mea sentimentală, în viaţa mea profesională?

Mă îndrept acolo unde vreau? Sunt în locul unde vreau să fiu? Sunt o persoană integră?

Şi astfel am început călătoria. M-am uitat la cei din jurul meu şi am pus întrebări şi uite aşa am aflat că e inutil să caut încrederea în mine prin popularitate, prin lucrurile materiale în loc să iau autobuzul şi să pătrund în tunelul conştiinţei, responsabilităţii şi integrităţii.

Autentica valoare îţi oferă mult mai mult decât toate aceste drumuri greşite. Gândeşte-te dacă eşti capabilă să aduci în viaţa ta prietenia, fericirea şi dragostea în mod natural prin cine eşti şi ce faci şi apoi căută în interiorul tău şi vezi dacă nu cumva porţi o mască. Uneori în loc să ajungi să lupţi pentru puterea încrederii în tine ajungi să lupţi pentru manipularea celorlalţi şi rezultatul este decepţia. În loc să ajungi să te accepţi pe tine, ajungi să-ţi creezi un blocaj. Cheia e să accepţi cine eşti, ce simţi, ce îţi doreşti pentru a putea îmbunătăţi. Acceptarea de sine determină motivaţia pentru schimbările în bine din viaţa ta. Fizic, psihic şi spirit eşti ceea ce eşti şi de îndată ce te accepţi şi conştientizezi că eşti unică, irepetabilă viaţa ta se poate schimba considerabil.

Îţi mărturisesc că nu o să fie uşor, că nu poţi schimba de pe o zi pe alta ceea ce seminţele negative au poluat atâta vreme, însă dacă vrei să simţi împlinirea pe care nu o simţi, dacă vrei să creşti, frumos şi sănătos e timpul să te ridici din starea de confort şi să faci ceva.

Oamenii se grăbesc să judece pentru a nu fi ei înşuşi judecaţi. Fii surdă în faţa celor care judecă pentru că ei doar îşi proiectează insecurităţile asupra ta. Nu mai există în întregul univers cineva ca tine. Conştientizează asta şi zâmbeşte. Te las cu un mic ghid care te poate ajuta în călătoria ta. Fă-ţi timp şi înlătură vlăstarii otrăviţi prin neştiinţa altora pentru a putea creşte şi face lucruri măreţe, aşa cum îţi doreşti. Dă-ţi voie să beneficiezi de

dreptul primordial la fericire. Indiferent ce anume te-a făcut să crezi că nu meriţi asta, anulează şi fii sigură că dacă ce ai astăzi în viaţa ta nu te mulţumeşte, cu siguranţă există acel ceva care o va face. Nu-ţi fie teamă să păşeşti spre necunoscut, păşeşte cu încredere pentru că altfel îţi vei irosi clipele într-o stare care te nemulţumeşte şi din păcate altă viaţă nu mai ai.

Trezeşte-te în fiecare dimineaţă şi în timp ce-ţi bei cafeaua scrie 6-10 propoziţii adăugându-le diferite finaluri. Fără să depui efort, fără să te gândeşti care răspuns e corect. Nu există răspunsuri greşite ci doar diferite iar a fi diferit e parte din unicitatea ta. Nu ar trebui să-ţi ia mai mult de 10 minute. Eu zic că e echitabil.

A trăi conştient pentru mine înseamnă…

O să-ţi dau un exemplu, nu te las singură, şi nu eşti singură…

… să mă gândesc la deciziile şi alegerile pe care le fac

… să îmi ascult copiii, soţul, prietenii. Continua tu! Treci la următoarea propoziţie:

Dacă aş fi cu 5% mai conştientă de relaţiile pe care le am astăzi…

Reflectează asupra dificultăţilor pe care le ai în orice domeniu al vieţii tale.

Dacă aş fi conştientă într-un anumit aspect al vieţii mele, ce aş face diferit?

Dacă aş vrea să fiu responsabilă într-un anumit aspect ce aş face diferit?

Dacă m-am acceptat pe mine ce aş putea schimba acum?

Dacă aş ştii unde vreau să se îndrepte relaţia mea ce aş face diferit?

Fă asta o săptămână de luni până vineri şi nu uita ce ai scris ieri. Goleşte-te de aşteptări. Când termini continuăţi programul normal. E important să te accepţi pe tine, şi să te poţi privi în oglindă cu sentimentul că îţi place ce vezi.

Îţi mai propun un exerciţiu. Poate sună absurd însă

are un efect extraordinar. Priveşte-te în oglindă, cu siguranţă nu e greu. Însă de data asta priveşte-te altfel decât o faci când te machiezi sau te aranjezi zilnic. Uităte la ochii tăi, îţi pot spune foarte multe despre blocajele pe care le ai. Dacă e posibil scoate-ţi hainele. Da, vorbesc serios. Rămâi cu imaginea ta în oglindă chiar dacă la un moment dat vei avea un sentiment de respingere a ceea ce vezi, chiar dacă îţi provoacă disconfort. Dacă trăieşti în negare, în respingerea adevărului nu vei putea niciodată să experimentezi împlinirea de sine şi să faci faţă provocărilor vieţii. Mai mult, acest exerciţiu poate fi motivant în a te determina să schimbi aspectele personale pe care nu le poţi accepta.

Încrederea în sine reprezintă o emoţie, o stare şi ea îţi poate influenţa deciziile şi alegerile din viaţa ta. Dacă ai grijă să crească sănătos şi frumos, vei avea avantaje pe care nu le-ai observat până acum. Aşa cum te vezi pe tine, aşa te văd şi ceilalţi. Nu uita acest lucru. Poate că uneori nu poţi explica viaţa, nu poţi explica ceva ce e necunoscut şi imprevizibil şi totuşi te agăţi de iluzia siguranţei pentru a rămâne într-o stare de confort.

Am observat din ce în ce mai mult în jurul meu oameni care trăiesc experienţe emoţionale toxice şi sunt guvernaţi de gânduri negative. Toate acestea îşi au rădăcinile în conceptul de încredere în sine, respect de sine şi în sentimentul meritului personal.

Fie că eşti:

→O femeie care ˟s-a săturat să fie singură şi şi-a pierdut orice speranţă, pentru că nu găseşti în tine nicio părticică care merită să fie iubită.

→O femeie în cei mai buni ani din viaţă şi te afli într-un moment în care copiii tăi au depăşit cele mai importante stadii ale dezvoltării lor, iar acum nimic nu te mai opreşte să-ţi reiei viaţa profesională – cu excepţia convingerilor proprii că nu vei reuşi să faci faţă solicitărilor.

→fie că eşti o tânără care are în jur de 20 şi că ai amânat o operaţie vitală pentru că teroarea unei cicatrici

care să-ţi desfigureze trupul perfect e prea mare.

Toate duc la aceeaşi concluzie inconştientă:

„"Nu mă plac pe mine însămi""

„"Nu sunt destul de bună aşa cum sunt""

„"Dacă nu sunt perfectă sunt nefolositoare""

„"Sunt o incompetentă""

Încrederea în sine, respectul de sine, stima de sine

— Toate îşi au rădăcinile în respectul pe care ni-l purtăm şi în aprecierea corectă a punctelor tari şi a slăbiciunilor pe care le avem. Cele norocoase au primit o porţie bună în copilărie, au avut părinţi ale căror cerinţe au fost nici prea mari, astfel cerând prea mult, nici prea mici, astfel provocând lipsa stimulilor pentru o dezvoltare optimă. Ele au primit stimuli pozitivi din partea părinţilor sau altor persoane, au primit afecţiunea şi interesul de care aveau nevoie. Astfel şi-au dezvoltat simţul de a fi plăcute şi apreciate de ceilalţi conform proprilor realizări. Iar dacă au avut o şansă maximă, ˟s-a întâmplat la fel şi în cazul colegilor şi prietenilor care i-au acceptat, i-au făcut parte din grup şi i-au făcut să se simtă confortabil cu ei înşişi. Acesta reprezintă cel mai fiғrtil mediu pentru o dezvoltare solidă a simţului personal.

Din păcate nu toate am fost aşa de norocoase în copilărie. Orice traumă legată de experienţe ca un tratament prost din partea celorlalţi, neglijare sau chiar mai departe – abuzuri sexuale, pentru că, evident, acestea împiedică dezvoltarea simţului personal, păstrează totuşi şi alte cauze externe care pentru a crea un minimum de respect faţă de sine: sentimentul că niciodată sau rar îndeplineşti aşteptările părinţilor, tachinările şi ironiile din aceleaşi grupuri de vârstă, sau pur şi simplu lipsa încurajărilor, sprijin şi recunoaşterea meritelor. Rezultatul este de multe ori o programare mentală a unui simţ de depreciere de sine care cauzează oamenilor multe dificultăţi în viaţă.

Dintre toate personalităţile umane, în special Idealiştii şi Realiştii ştiu acest lucru şi, bineânţeles, Analiticii.

În contextul meritului de sine, mediul şi experienţele de viaţă joacă rolul central şi reprezintă instrumente puternice care formează personalitatea noastră, mai mult decât celelalte domenii. Oare asta înseamnă că acum trebuie să te mulţumeşti cu nivelul de încredere în sine pe care îl porţi din copilărie? Rămâi aici, blocată şi resimţi problemele care apar în urma lipsei de încredere în tine?

Teama de respingere? Teama de abandon? Gelozie?

Dependenţele de persoane sau de substanţe?

Cu siguranţă Nu! Dacă aş fi gândit aşa, aş fi avut o viaţă mediocră.

Poţi schimba datele problemei, le poţi transforma şi evolua la un nivel superior, însă acest lucru presupune efort şi disciplină, ca orice schimbare pozitivă de altfel. Dar merită!

În cazul în care te-ai decis ACUM să evoluezi la acest nivel pentru a evita toate problemele ce îţi provoacă suferinţă din cauza acestui aspect, primul pas ar fi să îţi iei timp să să te gândeşti unde anume îşi are originile simţul meritului personal deteriorat. Înainte de asta, am să-ţi spun unde te poate duce lipsa încrederii în tine. Ţio spun din experienţe, din psihologie şi din analiza personalităţii umane.

Simţul insecurităţii, neîncrederea, inabilitatea de a acţiona şi dezamăgirea sunt principale consecinţe care te aşteaptă dacă nu lucrezi la încredere în tine. Cum se manifestă asta în viaţa de zi cu zi? Nu poţi să accepţi provocările, trăieşti cu teamă şi nu ai încredere în tine sau în destinul tău; eşti incapabil mai ales de a relaţiona cu oamenii. Te retragi în carapacea ta, dominat de o insatisfacţie continuă şi de nefericire. Refuzi să iei contact cu lumea exterioară şi te închizi în lumea ta. Aparte de aceste trăsături de personalitate, lipsa încrederii îţi poate afecta sănătatea fizică şi psihică. Te refugiezi în alcool sau droguri, ciocolată şi alte dependenţe. Nivelul performaţelor tale scade şi poţi chiar pierde contactul cu societatea, familia, rudele, alegând să te izolezi. Suferinţa e iminentă, şi îţi afectează toate domeniile vieţii tale.

Dacă preferi să trăieşti toate aceste experienţe, opreşte-te acum din citit şi întoarce-te la activităţile tale zilnice. Mai departe vorbesc doar cu tine, cea care vrei să eviţi aceste experienţe, care cauţi o cale pentru a evita aceste momente toxice din viaţă şi îţi doreşti să evoluezi.

Încep: Notează-ţi răspunsul la următoarele întrebări: Care au fost persoanele de referinţă din copilăria sau tinereţea ta care ţi-au oferit sentimentul că nu eşti ok aşa cum eşti?

Ştii cum e să ţi se spună că există lucruri pe care tu nu eşti în stare să le faci, sau ca fraţii sau surorile tale se descurcă mai bine? Că nu eşti bună de nimic?

Ai fost încurajată sau susţinută când ai avut parte de moment dificile?

Sau ai fost supraprotejată de afirmaţii de genul: „Ai grijă! “"

„Nu face asta! “"

„E prea periculos! “"

Fără să primeşti măcar vreo explicaţie suplimentară? În aceste cazuri, rădăcinile încrederii tale în propria persoană se găsesc aici. Nu e necesară această introspecţie dacă ai ajuns dinainte la concluzia că o schimbare are sens şi eşti conştientă că îţi lipseşte încrederea în tine, astfel încât ai decis să faci ceva în acest sens. În acest caz, paşii spre acest lucru sunt cu siguranţă mai importanţi decât descoperirea cauzei.

Primul pas este auto-observarea. Pentru a duce la capăt acest lucru, e important ca pe tot parcursul acestui proces să îţi monitorizezi dialogul interior ori de câte ori simit că ai tendinţa să te critici.

„Nu e de mirare că am dat greş"" „Nici măcar nu ar fi trebuit să încerc"" „Sunt o ratată""

Notează de fiecare dată când ai asemenea gânduri. Detaliază toate aceste gânduri şi notează-le cel puţin o săptămână sau două. Recunosc că acest lucru necesită un efort din partea ta, însă din păcate nimic nu funcţionează fără o luptă. Adu-ţi aminte ce vrei să eviţi sau de ce anume vrei să te apropii dezvoltându-ţi un simţ personal solid. În

perioada următoare, o perioadă a cărei durată o alegi tu, poate fi o săptămână sau o lună, notează-ţi următoarele aspecte când depresia, disperarea sau sentimentul de neputinţă se instalează în mintea ta şi îţi fac viaţa grea din nou:

Data şi ora

Situaţia (unde erai, ce făceai, cine era cu tine, ce emoţie ai experimentat, la ce te-ai gândit?)

Sentimente şi senzaţii fizice (Ai fost mai degrabă tristă, furioasă sau ruşinată? Unde anume în corpul tău ai simţit mai întâi o senzaţie inconfortabilă) ?

Gânduri (Ce fraze critice ţi-ai adresat în dialogul tău interior? Ce imagini ţi-au conferit această stare?) Comportament (Cum ţi-au afectat aceste gânduri negative despre propria persoană comportamentul? De exemplu, a fost vreun lucru pe care nu l-ai făcut de teamă că nu l-ai putea face sau l-ai putea face greşit? Ai evitat o situaţie? E ceva ce nu ţi-ai dat voie să trăieşti deşi aşteptai de atâta vreme acest moment?)

Dacă vei trata cu maximă seriozitate acest exerciţiu, în următoarea perioadă vei căpăta o imagine clară a situaţiilor interne şi externe care îţi generează acest sentiment de neîncredere. Când apare acest sentiment? Frecvent? Întotdeauna? Rar? Niciodată?

Mai mult chiar, poţi să priveşti puţin peste umăr şi să observi cum te tratezi pe tine? Tind să cred că destul de sever. În acest mod îţi vei da seama când şi în ce circumstanţe aceste sentimente de neîncredere te cuprind şi în ce măsură îţi afectează comportamentul zilnic.

Unde anume aceste gânduri îţi stau în cale (pentru că nu crezi că eşti capabilă să faci aşa ceva), unde îţi răpesc energia şi puterea (pentru că nu poţi să te opreşti din a te critica singură când ceva nu a ieşit aşa cum te aşteptai) şi unde îţi distorsionează percepţia asupra vieţii (pentru că presupui în mod greşit că toată lumea te vede în acelaşi mod negativ în care te vezi tu însăţi.) ?

9

RESPECTĂ-TI FIINŢA INTERIOARĂ

= Nu-ţi poate lua nimeni respectul de sine, daca tu nu i-l dai". Mahatma Gandhi

Monk: Uneori mă simt un impostor. Îmi amintesc de atunci când eram copil. Nu ştiu, copiii sunt adesea mai integri decât adulţii. Ei spun adevărul indiferent de părerile celorlalţi fără a căuta să mulţumească pe cineva anume. Nu au nicio agendă ascunsă şi atunci când nu sunt de acord cu tine, nu se ascund să îţi arate asta.

Adulţii au uitat ce înseamnă această integritate.

♣

Dacă stau să mă gândesc la feminitate şi la expresia ei de-a lungul timpului nu pot să nu fac legături şi să lansez comentarii.

Vechile prejudecăţi: femeile sunt ca animalele, mai puţin decât bărbaţii, ele nu sunt capabile să gândească precum bărbaţi, ele sunt născute să-i servească. Această imagine rămâne pentru mine un mit. Cum poate femeia modernă să accepte această imagine?

Au trecut vremurile în care dreptul femeii la emancipare nu există şi astăzi şi cuvântul „trebuie"" îmi provoacă din start respingere.

Factori bilologici, socio culturali au influenţat de-a lungul vremii rolul femeii în societate şi totodată au denaturat drepturile pe care aceasta le are. Astăzi nu ştiu dacă lumea e mai bună dar ştiu că singurul loc unde pot fi sigură de îmbunătăţire este propria mea persoană. Universul meu se schimbă în funcţie de disciplina mea interioară. Să rămân conectată cu mine e cel mai important lucru. Sunt guvernată de temeri, pe care le ascult şi nu pot să dorm. Calea libertăţii mele reprezintă să îmi accept aceste temeri şi să mă plac aşa cum sunt. Am învăţat să mă afirm, să am încredere în mine şi am ajuns la respect. Miturile despre relaţia perfectă cu o persoană implică şi respectul.

Cum mă văd pe mine? Care este diferenţa între încrederea în mine şi respectul pe care mi-l port? Sunt ambele sănătoase în modul în care mă văd pe mine însămi?

Aspir spre un caracter integru, o persoană completă,

care are dreptul de a fi fericită.

Mark Twain spunea că cea mai grea singurătate o experimentezi când nu eşti confortabil cu tine însăţi.

Viaţa nu ne aduce întotdeauna numai lucruri bune şi nu putem controla ce se întâmplă uneori, însă ceea ce poţi controla este răspunsul tău la ceea ce se întâmplă. Majoritatea oamenilor ţin să afirme că respectul de sine este bun pentru noi, însă cu adevărat înţeleg acest concept? Stai puţin cu tine şi reflectă. Când ai respect faţă de propria ta persoană, ce anume respecţi? Respectul de sine reprezintă să lucrezi cu tine interior. Cine eşti? Ce ştii despre ceea ce eşti cu adevărat? Poate nu ţi ˚s-a respectat dreptul la părere niciodată. Poate, acum e momentul să schimbi toate aceste lucruri. Lipsa respectului faţă de tine atrage după sine lipsa respectului celorlalţi şi inclusiv incapacitatea ta de a respecta pe alţii. E minunat să creşti mare şi frumoasă, să te afirmi, să ai încredere în tine, să te iubeşti şi să te respecţi. Să ai puterea de a spune Nu. Încrederea în sine e mai mult o stare în timp ce respectul faţă de tine e determinat de acţiunile tale.

Cât de mult te respecţi? Ai atâtea informaţii, ai mediul propice, ai dreptul de a lua decizii pentru tine. Te-ai emancipat faţă de secolele trecute, eşti demnă de iubire, încredere şi respect.

Sincer, cât de mult te respecţi?

Fizic? Psihic? Spiritual? Emoţional? De ce ţi-e teamă?

Mă uit la ce se întâmplă în lume. Ai fost învăţată să taci, să te supui, să fii tratată cu lipsă de respect pentru că imaginea femeii pe care ai vânat-o îţi spune că eşti inferioară Lui, bărbatului, zeul suprem. Prostii. Dacă nu ai capacitatea să-ţi susţii propriile păreri, dacă nu eşti gata să te ridici şi să pledezi pentru credinţele tale, dacă nu înveţi să spui Nu când asta simţi şi gândeşti, fii sigură că vei trăi ca o sclavă toată viaţa. Poţi să afirmi cât vrei că eşti independentă dacă acţiunile tale nu demonstrează acest lucru.

Lipsa de respect faţă de tine se traduce în două feluri. Primul este modul în care te tratezi pe tine.

De exemplu:

Ai grijă de trupul tău, păstrându-l sănătos şi în formă? Sau eşti supraponderală, după ani fără exerciţii fizice, alcool, droguri sau mâncare de la fast-food?

Îţi satisfaci nevoile psihicului? Acţionezi cumva sau doar aştepţi să pice din cer?

Responsabilitate? Demnitate, îţi spune ceva?

Eşti prinsă într-o relaţie pentru că încă crezi că nu valorezi mai mult? Consideri că nu te respectă, că nu te tratează aşa cum vrei să te trateze şi mai eşti surprinsă de asta?

Dacă tu nu te respecţi pe tine nu te aştepta ca cei din jurul tău să o facă.

Interacţiunea cu ceilalţi poate la fel de bine să oglindească respectul în propria ta persoană. Ce faci dacă cineva face glume pe seama ta sau te batjocoreşte? Îţi iei apărarea sau pleci cu coada între picioare? Respectul de sine reprezintă un ciclu continuu de reîntregire a sinelui.

Acum gândeşte ce vrei să faci? Vrei să continui să atragi în viaţa ta aceeaşi lipsă de respect din partea celorlalţi? La lucru, acasă, în relaţia cu partenerul continuând să te tratezi pe tine însăţi cu lipsa de respect?

Notează-ţi:

Am încredere în mine, mă tratez cu iubire şi respect şi am grijă de nevoile mele, fizice, spirituale, emoţionale, psihice pentru că astfel să atrag în viaţa mea reacţii pozitive din partea celor care sunt în jurul meu.

Hai, fii serioasă! Să nu-mi zici că îţi place ca cineva să ţi se adreseze cu lipsă de respect, să te simţi inferioară, să nu-mi zici că nu eşti frustrată şi nu te-ai întrebat cărui fapt se datorează toate astea? Draga mea, încetează să te mai sabotezi. Încetează să perpetuezi sentimentul că nu meriţi şi că tu trebuie să înghiţi mereu comportamentele exagerate ale celor din jur. Nu mai pleca privirea când e cazul să îţi susţii părerea, nu ţine capul plecat când e momentul să-ţi exprimi nevoile. Nu-ţi face griji că ceri prea mult. Ai dreptul să vrei mult. Ţi-am spus deseori că aşa cum te tratezi pe tine, aşa te tratează şi ceilalţi. Eşti

frumoasă, eşti feminină, eşti inteligentă şi unică. Nu mai există o altă persoană ca tine. Gândeşte-te la un model pe care îl respecţi foarte mult şi care face parte din viaţa, însuşeşte-ţi sentimentele cu care o priveşti pe ea şi reflectă-le asupra ta. Începe să te respecţi pe tine pentru a primi respectul celorlalţi şi pentru a învăţa la rândul tău să-l respecţi.

Ce-ar fi să pornim de **la trupul tău**? Nu e necesar să mergi de 5 ori pe săptămână la sală, dacă timpul nu îţi permite, însă cu siguranţă poţi face loc în agenda ta pentru 20-30 minute pe zi de exerciţii acasă, sau să urci scările sau să alergi în jurul casei. Stabileşte-ţi obiective! Dacă vrei să slăbeşti câteva kilograme pune-ţi un bileţel la oglindă care îţi va reaminti ce ai de făcut. Mănâncă sănătos pentru un organism sănătos.

Tratează-te cu respect. Pentru a obţine acest lucru asigură-te că nu tolerezi să se facă glume pe seama ta, dacă te deranjează, te pune la zid sau în general se comportă cu tine într-o manieră lipsită de respect. Asta îi include chiar şi pe părinţii tăi, partener sau alte persoane apropiate. Dacă urmezi acest curs, şi te înconjori de oameni care te tratează cu maximul respect pe care îl meriţi, respectul faţă de tine va veni în mod natural. Mai mult te va ajuta să-ţi creşti încrederea în tine. Respectul nu se câştigă prin violenţă şi ameninţări. Nu permite asemenea comportamente să se reflecte asupra ta. TU eşti responsabilă pentru tot ceea ce îţi intră în viaţă. Nu e suficient să asmiliezi informaţii. Dacă îţi doreşti să trăieşti o viaţă la nivel superior, acţiunea spune totul despre cât de mult te respecţi. Poţi alege să trăieşti o viaţă mediocră, să te laşi manipulată de cei din jurul tău şi să te complaci în situaţii nesatisfăcătoare sau poţi alege să ieşi din starea de apatie în care ai intrat, să te ridici de pe scaun şi chiar să faci ceva. Uită-te acum la ce fel de viaţă ai şi ea îţi va spune cât de mult te-ai respectat până acum. Dă-ţi o notă. Apoi fă-ţi un jurnal începând de astăzi şi notează tot ceea ce ai făcut în fiecare zi ca urmare a respectului pe care ţi-l porţi.

Integritate personală

Îmi amintesc de un citat care întotdeauna m-a marcat şi m-a determinat să scriu doar ceea ce simt, doar ceea ce ce se regăseşte adânc în fiinţa mea interioară. Citatul sună cam aşa: „"Mai bine să scrii pentru tine şi să nu ai public, decât să scrii pentru public şi să nu te ai pe tine. "" Adesea ne pierdem încercând să impresionăm pe toţi ceilalţi şi uităm că persoana pe care trebuie să o impresionăm şi să o respectăm mai întâi de toate, e propria noastră persoană. Ajungi să te deteşti pe tine însăţi când nu ai curajul de a spune că nu eşti de acord cu părerile celorlalţi. Într-un punct sau în altul, oricât de mult vei evita să fii cinstită cu tine şi să falsezi, momentul în care vei sta faţă în faţă cu tine însăţi, privindu-te este iminent. În acele momente impostura se va întoarce împotriva ta. Atât de puţini oameni sunt autentici încât eu vreau pentru tine să ieşi din acest cerc de falsitate şi să te reîntorci la natura ta adevărată. Să poţi să fii pentru tine mai mult decât pentru ceilalţi. Să fii bogată de una singură şi nu împrumutând de la alţii constituie un act de curaj şi independent de care nu mulţi dau dovadă. Undeva pe drum, oamenii au primit învăţăminte cum că e nevoie să-i respecte pe ceilalţi şi regulile lor şi astfel ei vor fi aprobaţi. Astfel păşeşti prin viaţă, cu gura închisă, fără curajul de a spune celorlalţi ce gândeşti şi simţi, şi ajungi într-o zi să uiţi complet de tine. Unde a dispărut respectul pe care îl ai faţă de tine, dacă nu eşti în stare să stai dreaptă în faţa ta, cu demnitate având sentimentul integrităţii?

Personal, aş acorda premii tuturor celor care cred că ceea ce sunt, este suficient, celor care cred că sunt perfecţi aşa cum sunt fără aprobările celorlalţi. Măreţia lor nu poate fi subminată de nimeni şi astfel pot fi oricând declaraţi câştigători în faţa vieţii. **Ceea ce cred eu despre tine nu contează, ceea ce crezi tu despre tine înseamnă totul**. **Ceea ce îmi promiţi mie nu valorează nimic în comparaţie cu ceea ce îţi promiţi ţie**. Cât de des ţi-ai făcut promisiuni şi nu te-ai ţinut de cuvânt şi apoi ai ajuns să te simţi vinovată şi slăbită, o impostoare care nu e capabilă să-şi ţină promisiunile? Chiar dacă te

gândeşti că ai atâtea promisiuni de ţinut faţă de tine, opreşte-te puţin şi gândeşte-te pentru a câta oară te laşi la o parte? Probabil că te găseşti în situaţia când ori cât de multe lucruri ai făcut pentru ceilalţi, dacă nu te-ai ocupat de tine, dacă nu ţi-ai respectat fiinţa interioară, mai mult ca sigur nici nu te bucuri de prea multă recunoştinţă din partea celorlalţi pentru sacrificiile făcute.

Când se vorbeşte despre schimbare, la nivel naţional sau global cu toţii aşteaptă ca aceasta să aibă loc de sus în jos, avem senzaţia că un grup de oameni va putea schimba situaţia generală. Nu intenţionez să intru în polemici politice însă cred că tărie că schimbarea are loc întotdeauna de jos în sus, de la individ la colectiv şi un aspect extrem de important îl joacă păstrarea cuvântului dat. Atunci când te aştepţi ca ceilalţi să te respecte şi să-şi păstreze cuvântul faţă de tine, e esenţial să faci în primul rând tu acest lucru pentru ca el să se reflecte în jurul tău. Atunci când îţi păstrezi promisiunile faţă de tine, atunci când faci ceea ce spui că faci, eşti un om integru cu un respect de sine sănătos, care va primi de la cei din jurul lui acelaşi tratament.

De multe ori ne plângem că suntem tratate necorespunzător dar nu ne uităm la modul în care ne tratăm pe noi înşine, nu ne uităm cât de sărace suntem în respectul pe care ni-l acordăm, nu ne uităm la nivelul de onestitate faţă de propria persoană. Continuăm să mergem parcă teleghidate căutând ca cineva să ne aprobe, să ne confirme meritele, să ne spună că suntem destul. Mi se pare paradoxal având în vedere că până nu demult strigam după libertate, după independenţă, ne doream să luăm decizii pentru noi înşine. Ne doream să avem un cuvânt de spus şi astăzi, când avem acest drept continuăm să ne ascundem şi să dăm politicos din cap atunci când ne sunt prezentate idei cu care nu suntem de acord. Ne promitem de fiecare dată că următoarea ocazie va fi diferită, că vom sta cu coloana vertebrală dreaptă şi ne vom susţine opiniile. Acest obicei deficitar nu ne mai este de folos, aşa că e momentul să-l dăm la o parte. Dacă o singură dată ţi-

ai respectat cuvântul faţă de tine însăţi, ai observat câtă putere capeţi. Atunci când îţi încalci cuvântul, încalci de fapt un angajament. Fie că e vorba de ceva pe care îl consideri minor şi nesemnificativ sau ceva major, e tot un angajament. Relaţiile cu oamenii se destramă din cauza angajamentelor încălcate. Integritatea şi responsabilitatea merg mână în mână. Atunci când îţi respecţi angajamentele te diferenţiezi drept un om integru şi responsabil. Gândeşte-te cât de des îţi ţii promisiunile. Dacă vrei să ai respect faţă de tine însăţi, dacă îţi doreşti ca ceilalţi să aibă încredere în tine, fii responsabilă când faci promisiuni. Respectă-ţi în fiecare zi promisiunile faţă de tine şi ceilalţi pentru că altfel încrederea în tine va deveni un simplu punct până când va dispărea. Decât să spui da, şi să nu te ţii de cuvânt mai bine spune uneori nu, şi păstrează firul promisiunilor făcute. E uimitor cum un act care crezi că e atât de nesemnificativ, cum ar fi promisiunile pe care ţi le faci ţie şi celorlalţi, îţi poate diminua sau accentua atât de puternic stima de sine.

Resposabilitatea personală

Obişnuiam să spun că nu ai nicio obligaţie faţă de nimeni în viaţa ta, însă m-am înşelat. Există o persoană faţă de care ai o obligaţie majoră şi acea persoană eşti **TU**. E de datoria ta să te asiguri de buna ta dispoziţie, de bunul tău caracter şi comportament indiferent de modul cum ai fost crescut şi ce fel de condiţionare ai primit. Până la un anumit punct poate ai fost îndreptăţită să spui că nu te găseşti acolo unde vrei şi nu eşti şi ai ceea ce îţi doreşti, însă acest lucru a fost valabil până atunci când l-ai conştientizat. De atunci şi până acum, ai avut de ales. Din acel moment ai avut capacitatea şi libertatea de a lăsa la o parte trecutului şi a începe să devii cine vrei să fii. Acuzaţiile pe care le-ai mai putea avea acum faţă de unde te afli astăzi, sunt doar nişte scuze pe care le foloseşti mereu şi mereu pentru a explica situaţia nesatisfăcătoare în care te scalzi. Îndrăznesc să-ţi spun că am cunoscut oameni cu condiţii extreme de vitrege în care ˟s-au dezvoltat şi care şi-au spus că indiferent ce ˟s-ar întâmpla,

vor ajunge acolo unde vor. Probabil că ai auzit despre responsabilitate şi vreau să-ţi reamintesc că responsabilitatea personală se referă la a fi răspunzătoare pentru gradul de sănătate, prosperitate, succes şi fericire pe care le trăieşti astăzi.

O fiinţă umană care are un puternic respect faţă de sine este acea persoană care nu poate să dea vina pe nimeni altcineva pentru viaţa pe care o trăieşte. O fiinţă umană care se respectă se va simţi întotdeauna răspunzătoare pentru ceea ce trăieşte. Plecând de la gândurile cu care se hrăneşte până la deciziile pe care le ia în fiecare zi, această persoană ştie cu exactitate că numai ea a lăsat lucrurile să evolueze până unde sunt astăzi. Pare greu de crezut că noi ne-am ales o asemenea viaţă, mai ales pentru cei care suferă şi sunt nemulţumiţi de ceea ce trăiesc însă la fel de greu de crezut este că cineva ar fi putut să te aducă în această situaţie dacă tu nu i-ai fi permis. Fie că îţi place sau nu-ţi place cât de groaznic te-ai putut trata până acum, e nevoie să îţi accepţi răspunderea pentru dezordinea pe care ai creat-o în viaţa ta.

Viaţa întotdeauna îţi oferă doar consecinţele acţiunii sau lipsei tale de acţiune.

Pentru alegeri şi neglijenţă tu eşti singura persoană care poate primi amendă.

Adeseori ne-am tratat într-un mod crud pe noi înşine şi nici măcar nu ne-am dat seama. Permiţând celorlalţi să ne trateze aşa cum nu ne dorim, de fapt noi înşine ne-am tratat cu cruditate. Cum ai putea să permiţi celorlalţi să aibă o influenţă asupra ta dacă te iubeşti şi te respecţi suficient de mult? Cum ar putea toată lumea din jur să fie vinovată pentru ceea ce trăieşti astăzi. Doar dacă cineva ţi-a stat cu pistolul la tâmplă sau te-a forţat să iei anumite alegeri, ai putea explica şi acuză pe cineva pentru insatisfacţiile tale. Şi nici atunci, pentru că deşi de multe ori spunem că nu avem de ales, dacă stai să te gândeşti puţin întotdeauna ai de ales. Aceasta este şi frumuseţea vieţii. Infinitul de posibilităţi este o caractersitică a

universului şi cum noi facem parte din acest univers, infinitul de posibilităţi este o lege care se aplică şi la vieţile noastre.

Ca şi adult ai o mulţime de roluri, funcţii şi responsabilităţi. Aceea de părinte, de angajator sau angajat, soţ sau soţie, consumator, cetăţean. Şi toate aceste roluri sunt roluri pe care la un anumit moment din viaţa te ţi le-ai asumat. Atunci când ai decis că vrei să fii părinte ţi-ai asumat toată responsabilitatea pentru ceea ce înseamnă acest rol. A fost o decizie irevocabilă pe care nu ai decât să o urmezi în continuare tot restul vieţii. Când ai decis să fii angajat sau angajator ai fost de acord să îţi asumi tot ceea ce înseamnă acest rol. Oricare ar fi rolul pe care astăzi îl joci în viaţa ta, nu uita că tu eşti cea care l-ai ales şi cu mici excepţii poţi renunţa oricând să mai joci aceste roluri dacă ele nu contribuie la armonia ta interioară că fiinţă umană.

Este inevitabil ca la un moment dat vei întâlni provocări în aceste roluri. Punctele tale forte, emoţiile şi caracterul tău pot fi provocate sau testate în acest timp. Ca o persoană responsabilă, eşti capabilă să determine ce e bine sau rău şi ce se află în puterea ta şi ce nu.

Nu eşti responsabilă doar pentru lucrurile care le faci ci şi pentru lucrurile pe care nu le faci**.**

Aştepţi pe cineva să te scoată la mal? Aştepţi ca societatea sau altcineva să te salveze? Nu ştiai că responsabilitatea este un pion important pentru respectul tău de sine? Mă refer acum la responsabilitatea personală. Importanţa stabilirii unor limite este iminentă. Vorbim acum despre puterea ta personală şi despre modul în care iei decizii pentru tine însăţi. Lamentarea şi victimizarea nu te avansează pe scara stimei de sine, ba mai mult sunt tehnici minunate prin care rămâi în aceeaşi lipsă de acţiune. Lumea are nevoie de mai mulţi participanţi nu doar de pasageri.

Probabil că ai observat că atunci când eşti responsabilă într-un anumit domeniu îţi place din ce în ce mai mult de tine. Cu cât eşti stăpână pe deciziile şi

gândirea ta cu atât respectul faţă de tine creşte. Asumăţi responsabilitatea în toate domeniile vieţii tale, nu mai căuta ţapi ispăşitori şi uşor-uşor vei deveni femeia cu un respect de sine puternic. Atunci când eviţi responsabilitatea în sănătatea ta sau relaţiile tale sau cariera ta ajungi să te placi din ce în ce mai puţin.

Îţi propun un exerciţiu prin care poţi să-ţi dezvolţi simţul stimei de sine devenind mai responsabilă. Scopul nostru este să ne placem din ce în ce mai mult, să ne îndrăgostim de noi înşine şi să deveni astfel îndrăgostite de viaţă trăită. Opreşte-te chiar acum din scris şi ocupă-te să parcurgi acest exerciţiu. Nu uita că oamenii activi sunt cei care fac lucrurile să se întâmple. Aşează-te confortabil şi alocă-ţi timp să completezi afirmaţiile următoare.

Încep eu:

Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru sănătatea mea, aş face sport de 5 ori pe săptămână, aş bea doi litri de apă zilnic şi aş mânca mai multe fructe şi legume.

Continuă tu:

Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru viaţa mea, aş…

Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru finanţele mele, aş…

Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru fericirea mea personală, aş…

Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru relaţiile mele, aş…

Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru evoluţia mea profesională, aş…

Acum te invit să te gândeşti la un domeniu din viaţa ta, în care nu-ţi asumi responsabilitatea.

1. Defineşte această situaţie: Încep tot eu cu un exemplu:

Nu îmi asum responsabilitatea pentru corpul meu.

2. Fă o listă cu beneficiile pe care le ai dacă nu recurgi la schimbare

Beneficiile imediate sunt:

Pot continua să mănânc ceea ce vreau. Nu trebuie să îmi fac timp să fac sport.

3. Fă o listă cu cheltuielile pe care le suporţi dacă nu faci schimbări.

Plata mea este:

Voi continua să mă îngraş.

Voi avea un nivel scăzut al energiei.

4. Ce pretinzi că nu ştii?

Sunt foarte bolnavă. ˇS-ar putea să mă îmbolnăvesc şi mai mult.

5. Ce poţi face pentru a fi mai responsabilă în această situaţie?

Pot să încep să fac sport în fiecare zi.

6. Când încep?

Deoarece mâine este un cuvânt capcană încep chiar astăzi.

Integritatea personală şi responsabilitatea personală sunt doi dintre cei doi paşi importanţi pentru a ajunge la respectul de sine. Trei este însă cifra fatidică aşadar un alt punct important pentru dezvoltarea unui respect de sine sanatoas o reprezintă imaginea de sine.

Imaginea de sine

Adeseori suntem rugate să vorbim despre noi, să începem să verbalizăm ceea ce ştim despre noi înşine. Atunci când facem cunoştinţă cu cineva, vine un moment în care începem să facem declaraţii despre propria noastră persoană. Ca şi cum am avea în faţă o oglindă care poate să reflecte nu doar trupul ci şi mintea şi sufletul începem a crea pentru celălalt o imagine a noastră. Imaginea de sine şi cea pe care o enunţăm unui necunoscut reprezintă conceptul despre sine, reprezintă de fapt cine credem că suntem. Avem despre noi o imagine mentală fixă care cu greu acceptă corecţii, care cuprinde nu doar detaliile vizibile despre noi ci şi tot cea am descoperit despre noi înşine prin experienţele de viaţă sau prin internalizarea caracterizărilor făcute de ceilalţi. Ne recunoaştem pe noi înşine în noi şi în ceilalţi oameni şi astfel lansăm etichete pentru modul nostru de a fi. Ne recunoaştem ca fiind

răbdătoare, curajoase, frumoase, amuzante, talentate, de succes. Alteori imaginea noastră de sine este constituită din modul în care ne vedem pe noi înşine, imaginea pe care ceilalţi oameni au despre noi şi modul în care noi percepem că ne văd ceilalţi. Aceasta ar putea duce la o imagine deformată a propriei noastre persoane.

Noi adulţii, avem opinii despre orice, însă de multe ori privim lucrurile cu ochelarii altcuiva. Totul este atunci neclar şi deformat, şi atunci cum am putea să considerăm drept valid ceea ce vedem? O imagine de sine deformată ar putea duce la limitarea ta. Opiniile creează experienţele noastre de aceea, ele trebuiesc mereu analizate şi provocate.

Ce spune oglinda ta despre tine? Ai o voce interioară care îţi spune lucruri frumoase despre tine sau care te judecă? Te identifici cu experienţele negative pe care le-ai avut? Toate avem o voce interioară care fie discută cu noi, fie îţi reproduce ce au spus alţii despre tine. Oricare ar fi situaţia această voce ţi-a programat modul de a gândi. Această programare începe încă din prima primăvară a vieţii tale. Dacă ai fost norocoasă să trăieşti într-un mediu plin de afecţiune şi susţinere, cu siguranţă ai beneficiat de o programare pozitivă şi astfel imaginea ta de sine este bine construită.

Imaginea de sine reprezintă unul dintre modurile de răspuns ale minţii. Când suntem ghidate de intuiţie, recunoaştem unicitatea fiecărei situaţii, şi astfel răspundem adaptându-ne. Totuşi există momente în care nu suntem conştiente de intuiţia noastră şi atunci mintea intră în acţiune şi adună informaţii pentru a elabora un plan de acţiune. Astfel mintea se uită la imaginea de sine şi spune: „Cine sunt eu şi cum aş reacţiona într-o astfel de situaţie? Apoi dacă stereotipul imaginii noastre spune că suntem persoane oneste, atunci răspunsul nostru va fi condus de onestitate. Alte întrebări pe care ni le punem încep: Cum arăt? Avem o imagine mentală a aparenţelor fizice. Cum mă descurc? Am o imagine mentală a tuturor eşecurilor şi succeselor. Cât de importantă sunt? Avem în

noi un simţ al valorii şi adecvării construit. Cu o imagine de sine pozitivă şi sănătoasă ne cunoaştem valorile şi potenţialul în acelaşi timp în care suntem realiste despre slăbiciunile şi limitările noastre. O imagine de sine distorsionată şi negativă se va focusa pe slăbiciunile, eşecurile interpretate, şi imperfecţiunile noastre.

Imaginea ta de sine e extern de importantă, draga mea doamnă, pentru că aşa cum te priveşti pe tine, ceea ce gândeşti despre tine afectează în mod direct felul în care răspunzi vieţii. Imaginea ta se reflectă asupra relaţiilor tale. Ce gândeşti şi simţi despre tine îţi influenţează modul în care răspunzi problemelor vieţii. Majoritatea femeilor care duc o viaţă mulţumită, o viaţă plină de încântare, ştiu acest lucru. Îmi doresc pentru tine să devii femeia autentică {u o personalitate care o susţine în tot ceea ce face. Informaţiile atâta vreme ocultate, astăzi sunt la îndemâna oricui iar motivaţie avem toate, depinde unde o punem. Fiecare om fuge de durere şi suferinţă şi ne dorim să elucidăm acest mister al suferinţei, să ne formăm o perspectivă asupra vieţii care să ne ducă din ce în ce mai aproape de starea de nirvana.

Imaginea de sine este parte a valorizării de sine şi de aici porneşte totul. Este piesa cea mai importantă pentru a crea realitate pe care o doreşti. Nu uita că eşti parte din universul infinit, aşadar eşti valoroasă pentru el. Aminteşte-ţi de această conexiune cu întregul, pentru că tu eşti acest întreg şi întregul este tu. Toate piesele universului, inclusiv tu au un rol pentru bunul mers al lucrurilor. Înţelegi cât eşti de valoroasă? Imaginea ta de sine nu te afectează doar pe tine, fizic, mental, social, emoţional şi armonia ta interioară şi eşti un model pentru toţi cei din jurul tău. Reaminteşte-le lor şi ţie totodată cât de important sunteţi pentru bunul mers al întregului univers. Ai observat că atunci când una din piesele unui sistem electronic din casa ta, nu mai funcţionează efectul se răsfrânge asupra întregului sistem, şi el încetează să mai funcţioneze cum trebuie? De ce crezi că lumea înconjurătoare pe care o priveşti de găseşte unde se

găseşte azi? Sunt atâtea piese, atâţia oameni care au uitat cât de valoroşi sunt pentru întreaga lume şi că dacă ei sunt cei mai buni cu puţinţă atunci calitatea întregii lumi este mai bună. Aşa că începe cu imaginea ta pentru a-ţi crea ţie însăţi o lume mai bună şi o dată cu asta, să contribui la bunul mers al întregului univers. Imaginea de sine nu este permanent fixată. Parte din ea este dinamică şi schimbătoare. Putem învăţa să ne dezvoltăm o imagine mai sănătoasă şi mai potrivită pentru noi şi să schimbăm distorsiunile din oglindă. Schimbarea imaginii de sine este un proces care durează o viaţă întreagă. O imagine de sine sănătoasă începe prin a învăţa să ne acceptăm şi să ne iubim pe noi înşine. Poţi avea o stimă extrem de puternică de sine, dar să nu te iubeşti pe tine. Vei simţi acest lucru la nivelul relaţiior pe care le ai cu cei din jurul tău, ˇs-ar putea să nu te simţi iubită sau să trăieşti relaţii pline de iubire, pentru că nu ai învăţat să-ţi oferi mai întâi ţie iubirea de care ai nevoie pentru echilibru. În momentul în care te iubeşti pe tine poţi începe să construieşti un munte de iubire în jurul tău, poţi amplifica atât de mult iubirea în relaţiile tale, astfel încât la un moment dat ajungi una cu iubirea şi acel moment îl vei simţi prin fiecare ceulula a corpului tău. ˇS-a spus adeseori că liantul care leagă orice în această lume este iubirea însă oamenii au înţeles greşit iubirea în ultimele secole. O confundă cu dependenţa, o cerşesc, aleargă şi o impun asupra celorlalţi, crezând că pot ajunge să o deţină complet ca pe o posesie. Şi acest lucru se întâmplă când nu ai ajuns la înţelegerea că primul principiu al creaţiei este valorizarea de sine. Fără această valorizare mereu vei fi o cerşetoare care se va agăţa cu toate forţele de cineva care i-a oferit măcar un strop. Va deveni un vampir de iubire, care caută să-l sece pe celălalt şi să-l determine să-i dea totul. Este cea mai mare greşeală pe care o poţi face şi aceasta nu este iubirea despre care îţi vorbesc. Să revenim însă la iubirea faţă de tine, pentru că mai întâi e esenţial să ajungi la performanţa de a te îndrăgosti nebuneşte de tine şi apoi de ceilalţi.

Cum îţi creezi o imagine de sine pozitivă?

1. Ne bazăm imaginea de sine pe realitate. Imaginea noastră este simplă, percepţia naturală a faptelor care ne privesc. Dar cu siguranţă percepţiile noastre uneori sunt deformate, aşadar e nevoie să le testăm şi să le revizuim, poate să imbunătăţim o imagine neplăcută sau să clătinăm nişte noţiuni măreţe. Când imaginea noastră de sine este construită pe actualele noastre caracteristici, câştigăm în următoarele moduri:

Ne simţim confortabile şi complete fiind acele fiinţe al căror portret îl cunoaştem. E mai uşor să rămâi aşa cum ştiai tu că eşti, adică cum ţi-ai construit această imagine despre tine, pentru că schimbarea presupune clătinarea siguranţei.

Funcţionăm mai eficient pentru că ne cunoaştem punctele tari pe care le putem folosi şi ne cunoaştem slăbiciunile la care e necesar să mai lucrăm. Ne ştim limitele şi abilităţile, aşadar obiectivele noastre nu sunt niciodată prea ambiţioase aşadar de neatins, şi nici prea mici, astfel încât să ne priveze de posibile oportunităţi.

Nu ne va fi teamă că vom fi demascate. Persoanele false nu sunt nici plăcute şi nici nu li se acordă încredere.

Nu mai avem acea nevoie extrem de mare de aprobarea oamenilor. Cu o imagine de sine onestă, ne ştim punctele tari, indiferent de confirmările oamenilor, şi ne putem accepta slăbiciunile fără negare sau ruşine.

2. Ne dăm seama că nu suntem gândurile sau comportamentele noastre. Într-o viaţă sau într-o singură zi putem fi şi furioase sau calme, îngrijorate sau furioase, iubitoare sau crude şi multe alte ipostaze. Imaginea noastră nu este atât de flexibilă sau vulnerabilă încât să se poată redefini de fiecare dată când gândim sau acţionăm într-un fel deferit. Deşi am putea recunoaşte nişte tipare, hai să ne amintim că orice etichete ne-am pune ele sunt doar parţial adevărate şi că gândurile şi comportamentele noastre reflectă adesea opusul acestor etichete.

3. Realizăm în ce fel se dezvoltă viaţa noastră începând cu imaginea de sine. Imaginea noastră de sine determină caracterul acţiunilor noastre, sentimentelor,

gândurilor pentru că în mod constant ne referim la ele. Ce aş face în această situaţie? De exemplu dacă ţi-ai stabilit imaginea de sine ca persoană paşnică automat te vei îndrepta spre un comportament paşnic şi îţi vei actualiza spontan imaginea de sine. Acest proces este cunoscut drept confirmarea autoprofeţiei.

De exemplu: dacă imaginea de sine pe care ţi-ai construit-o spune că eşti o persoană prietenoasă, atunci te vei comporta în acest mod prietenos şi astfel ceilalţi îţi vor răspunde că unei persoane prietenoase şi astfel conceptul de sine se întăreşte. Imaginea noastră de sine este atât de puternică că poate să ne contrazică voinţa conştientă: de exemplu dacă imaginea ta de sine spune că eşti supraponderată atunci mintea ta va direcţiona comportamentul tău spre această idee, în ciuda tuturor eforturilor de dietă sau eforturi.

4. Ne putem schimba imaginea de sine. Facem acest lucru când punem în lumina acele dăţi când am acţionat conform imaginii de sine pe care ne-o dorim, şi abia gândindu-ne la acele ocazii când am acţionat aşa cum nu ne-am dorit. Deja facem această selecţie mai mult la nivel subconştient de fiecare dată când ne întâlnim cu o situaţie care confirmă aceste conflicte ale imaginii noastre de sine. De exemplu ne vom aduce aminte mai rapid şi vom observa mai des acele moment în care am fost furioase dacă ne considerăm o persoană furioasă. Bazându-te pe acest lucru acum poţi să foloseşti conştientizarea selectivă cu scopul de a-ţi îmbunătăţi imaginea de sine. După ce ţi-ai propus o nouă imagine în mintea ta, procesul acesta al conştientizării selective va căuta să demonstreze validitatea imaginilor interpretând evenimentele, punându-le în lumină sau ignorându-le, până se ajunge la confirmarea imaginii. Pentru a crea o nouă imagine complexă şi constructivă a identităţii noastre, conştientizăm toate părţile evenimenelor, imaginile vizuale, emoţiile, sentimentele, acţiunile fizice.

Ca să înţelegi mai bine acest proces îţi dau următorul exemplu: să zicem că vrem să înlocuim o imagine de sine

de persoană furioasă cu ideea mai realistă că experimentăm toate stările emoţionale, inclusiv calmul.

Putem să izolăm acele dăţi când ne-am comportat într-un mod agresiv şi furios, dar spune-ţi că acele ocazii nu fac parte neapărat dintr-un tipar în modul următor: Sunt furioasă acum, dar altădată sunt calmă.

Putem reinterpreta situaţia astfel încât nu o percepem ca pe o interpretare a identităţii noastre deloc în următorul mod: „Simt furie în acest moment, dar emoţiile vin şi trec, şi eu nu sunt emoţiile mele"".

Putem redefini fiecare caracteristică. Caractersiticile şi acţiunile noastre pot fi definite în mai multe feluri. De exemplu, analizând etichetele, putem realiza că unele dintre acţiunile noastre pe care le-am etichetat drept furie de fapt erau expresii ale anumitor calităţi precum hotărâre şi asertivitate.

Putem să ne concentrăm asupra momentelor în care am avut un comportament total diferit decât comportamentul nedorit. De exemplu: Sunt calmă acum, în majoritatea timpului sunt o persoană calmă, deşi

Putem crea circumstanţe unde este de aşteptat să avem comportamentul dorit: Mă bucur că am venit în parc, întotodeauna sunt calmă printre copaci, privind cerul.

5. Ştim care este sinele nostru autentic în afara imaginii de sine. Carl Gustav Jung vorbea despre diferenţele între sine şi persoană. Persoana este necesară pentru funcţionarea noastră socială, dar ne simţim neâmpliniţi şi neconectaţi când trăim la acest nivel superficial, şi când vedem doar persoanele oamenilor în loc să recunoaştem indivizii de sub acele măşti. De exemplu nu vorbim despre o persoană furioasă ci despre o persoană care acţionează furios şi se simte furioasă. Respectă-ţi sinele, învăţând să fii integră, să-ţi asumi responsabilitatea şi să ai o imagine de sine sănătoasă, pentru că atâta vreme cât trăieşti la nivel superficial, fără să te întorci spre tine, te vei simţi, deconectată, şi singură, experimentând o goliciune interioară. Nu uita că valorizarea de sine este pasul principal în procesul creaţiei.

10

CE TE ÎMPIEDICĂ SĂ TE IUBEŞTI?

_ *Să te iubeşti pe tine este începutul unei lungi romanţe pe viaţă*". Oscar Wilde

Cum să te iubeşti pe tine aşa cum, eşti te întrebi probabil încă o dată? Este dragostea de sine narcisică, iluzorie? De ce ar trebui să te deranjezi să ajungi în locul iubirii de sine? De ce această iubire de sine, deşi pare un concept atât de simplu, rămâne atât de dificil? E greşit termenul de iubire de sine sau importanţa conceptelor acceptare de sine, încredere în sine şi pace interioară? Cu tot advertisingul din zilele noastre, văd tot mai multe femei care se urăsc, fie că vorbim despre modul în care arăta, sau ceea ce fac, sau ce se întâmplă în vieţile lor. Cum poţi să trăieşti într-o lume care te bombardează cu imagini conflictuale şi totuşi să te priveşti în oglindă încrezătoare că toţi suntem frumoase manifestări ale unui univers perfect?

Şi totuşi stau şi mă întreb dacă într-adevăr putem să stabilim că această ură de sine îşi are rădăcinile în influenţele exterioare create de lumea întreagă sau e vorba mai mult despre o perspectivă personală, aşadar influenţele interne te conduc spre acest sentiment? Acest sentiment de ură de sine este un aspect prea des întâlnit la oameni în zilele noastre. Este trist pentru că aceasta reprezintă eroziunea sufletului. Dacă cineva devine expert în ura de sine, devine extrem de creativ în a găsi metode prin care să se tortureze. Seminţele acestui sentiment se găsesc în experimentarea ruşinii, umilinţa şi o sensibilitate excesivă la vinovăţie. Să înlături aceasta ură de sine devine ceva imposibil de atins pentru că scopul acesteia ar fi perfecţiunea, ca niciodată să nu dai greş. Adevărul este că e nevoie să înţelegem că soluţia este să acceptăm atât părţile bune din noi cât şi părţile pe care le percepem drept negative. Cu toţii avem o parte întunecată şi adevărul la care e necesar să ajungem este că niciodată nu vom putea scăpa de această parte din noi.

Totul în această lume are un opus şi acest lucru nu

este rău. Suntem fiinţe imperfecte şi totodată complete. Nu poţi conştientiza ce e potrivit pentru tine până nu ai fost de ambele tabere. Ura de sine este evident prezentă în fiecare persoană de pe această planetă. O afirmaţie îndrăzneaţă însă este adevărată. La un anumit moment sau altul fiecare experimentează lipsa acceptării de sine, lipsa iubirii de sine. Sentimentul că nu meriţi însoţeşte tiparele urii de sine. Acesta ne împiedică să ne simţim iubite de către ceilalţi. Suntem blocate în această credinţă că nu merităm. Facem exerciţii, ţinem diete, ne construim cariere şi încercăm să atingem faimă şi puterea. Ne machiem, ne parfumam, şi încercăm să ascundem de ceilalţi persoanele imperfecte ce credem că se ascund în noi. Căutam iubit după iubit, încercând să ne simţim iubite, speciale şi valoroase. Consumăm alcool, droguri şi alte substanţe în încercarea de a înlătura durerea care adânc în interiorul nostru se odihneşte şi ne şopteşte că nu merităm.

Mă iubeşti, mă iubeşti, mă iubeşti? Atunci de ce eu nu o pot simţi? Cum ai putea când în tine trăieşte un demon care îţi spune mereu că nu meriţi asta? Cum poţi să vindeci acest demon?

Vindecarea

Antidotul urii de sine nu este dragostea de sine. Nu poţi pur şi simplu să alegi dragostea de sine. Nu poţi sări direct la acceptarea de sine. Nu contează cât de mult îţi vei schimba atitudinea şi credinţele, nu e suficient. Întotdeauna vei păstra ascuns undeva acest sentiment care îţi va sabota viaţa. Esenţa emoţională are nevoie să fie exprimată în moduri emoţionale. De aceea îţi spun că plânsul este una dintre cele mai puternice metode. Dragostea de sine nu este antidotul ci este rezultatul, acel punct al evoluţiei care vine natural după ce procesul de vindecare a avut loc. Mintea are un rol important în vindecarea urii de sine însă nu e suficient. E necesar să stabileşti intenţia de a te vindeca şi aceasta se naşte în mintea ta. Când în mod intenţionat decizi să te îndrăgosteşti de tine în mod conştient creezi mediul pentru

a te schimba. Însă vindecarea înseamnă să îţi declari dorinţa şi intenţia iar apoi să mergi adânc în sentimentele tale şi să le permiţi să plângă de câte ori au nevoie pe tot drumul spre vindecare. Mintea este cea care poartă intenţia ta de dragoste de sine şi acest lucru înseamnă iubirea pentru toate dimensiunile sinelui tău. Acest lucru înseamnă să-ţi dai voie sentimentelor să se exprime, de câte ori au nevoie, atât de mult cât au nevoie, şi atât de profund cât au nevoie. Mintea ascultă. Mintea acceptă. Mintea aşteaptă ca sentimentele să se transforme şi să se schimbe de la sine. Mintea nu îţi poate dicta când acest lucru se va întâmpla şi cât timp îţi va lua. Şi e în regulă draga mea. Mintea doar îţi creează spaţiul pentru ca acest lucru să se întâmple. Ca şi manager de scenă, conştiinţa ta dă tonul, lumina, culorile. Şi apoi se retrage lăsând sentimentele să intre în scenă şi să împărtăşească durerea, experienţele şi amintirile.

De ce e atât de greu să te vindeci?

Ura de sine este unul dintre cele mai dificile tipare cu care ne luptăm. Să ajungem să dăm ochii cu noi înşine şi cu cele mai dificile sentimente care necesită exprimate pentru a ne vindeca. Ea ne încurajează să evităm să simţim acele sentimente dureroase pe care le purtăm. Avem impresia că nu vom supravieţui dacă le vom da voie să vină la suprafaţă. Scopul ei ascuns este să împiedice acest lucru să se întâmple. Cu cât practicăm această ură de sine cu atât simţim mai puţin.

Cum ne vindecăm?

Primul pas în vindecare este să ştim că putem să trecem peste acest prag şi să supravieţuim dincolo de el. Pentru că nu am înţeles întotdeauna cum emoţiile se vindecă, multe dintre noi nu am avut experienţa de a permite complet exprimarea acestora şi să vedem evoluţia minunată care se poate întâmpla după un plâns lung şi dureros. Până nu experimentezi acest lucru va trebui să mă crezi pe cuvânt. Emoţiile evoluează şi se vindecă. Nu-ţi fie teamă să suferi acum, să plângi atât cât ai nevoie pentru că apoi să te trezeşti o fiinţă evoluată. Majoritatea

experienţelor noastre cu ura de sine au fost în întregime negative. Acest lucru înseamnă că pentru majoritatea oamenilor, primul pas este să treacă peste această teamă care îţi spune că dacă ajungi să trăieşti aceste emoţii dureroase, ai să mori de durere. Acest lucru nu se va întâmpla, îţi garantez. Eu sunt vie şi ca mine, mai sunt multe persoane care au trăit aceste momente. Fiecare are propriul său moment. Eu îl numesc momentul trezirii pentru că aduce cu el liniştea şi pacea interioară şi totodată reprezintă începutul unui nou drum, o nouă călătorie plină de bucurie şi încântare prin viaţă.

Întreruperea tiparului

La începutul călătoriei tale este extrem de uşor să aluneci înapoi spre tiparele urii de sine şi de aceea este important să ai la îndemână uneltele care pot întrerupe aceste momente. Trebuie să întrerupem dialogul nostru interior negativ. Când acest tipar începe să acţioneze şi vocea începe să îţi spună că ai greşit sau că nu meriţi, trebuie să găseşti acele metode pentru a opri caseta. Sigur, dacă poţi cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să-ţi dai voie să plângi în momentul când îţi dai seama că acest pattern este în acţiune. Dar uneori este atât de puternic încât pare imposibil de oprit. Poţi încerca următoarele lucruri:

Fă ceva diferit decât de obicei. Sări şi dansează, pune muzică care îţi atinge sufletul. Ideea este nu să te distragi de la acest sentiment ci să întrerupi vocea critică care rulează în spatele minţii.

Răspunde vocii.

Aceasta este una dintre cele mai bune tehnici pentru a trece peste rezistenţă. Patternul urii de sine îţi va spune: Eşti praf. Răspunde-i! Spune-i: Sunt minunată, sunt cea mai valoroasă şi iubitoare persoană din lume! Spune-o cu voce tare şi cât mai serios cu puţinţă. Ce se va întâmpla, dacă îi permiţi, sentimentul de iubire de sine va creşte. Vei simţi că îţi vine să râzi când spui aceste lucruri „ridicole““ despre tine. Sau poate vei simţi furie şi vocea critică va continua: Nu, nu sunt minunată sau valoroasă, sunt praf!

Dacă poţi lăsa sentimente mai departe să vină la suprafaţă, ele vor începe să plângă fie vor plânge durerea şi dorinţa pentru iubire de sine, fie furia urii de sine. Sau amândouă. Lasă-le să vină la suprafaţă şi plângi, atât cât ai nevoie.

Vorbeşte cu vocea. Similar celei anterioare, această metodă te lasă să exagerezi acest pattern, să-l faci mai mare şi mai puternic, pe cât de mult îţi poţi imagina. ˇS-ar putea să ajungi până la lacrimi. Sau te va face să râzi, şi acest lucru este perfect acceptabil. Este o metodă prin care poţi întrerupe tiparul şi să opreşti caseta să meargă din nou şi din nou cu acea voce critică.

Eliberează, judecata, stabileşte-ţi obiective şi vizualizează

Vizualizează-te ca o persoană care merită, o persoană puternică. Scrie afirmaţii şi afişează-le în locurile unde îţi petreci timpul sau ascultă-le. Făcând aceste lucruri pregăteşti scena pentru iubirea de sine. Şi apoi asigură-te că laşi actorii să intre în scenă, permite acelei părţi din tine care simte aceste emoţii se ura de sine, acuzaţii, ruşine să vorbească, să plângă să rememorize.

Lasă sentimentele să vină la suprafaţă**:**

Această ură de sine poate fi greu de exprimat. ˇS-ar putea să te găseşti că exprimi alte emoţii până să ajungi la profunzime. ˇS-ar putea să plângi mai întâi o teroare de supravieţuire, pentru a face loc şi să accepţi sentimentele care vor să moară. Sau ˇs-ar putea să plângi pentru că ţi-e ruşine pentru că ai acest sentimente faţă de tine, până să ajungi să plângi ura de sine. Barierele emoţionale sunt diferite pentru fiecare dintre noi. E important să laşi uşile deschise spre ceea ce simţi.

Recâştigarea inimii

Întotdeauna când urmezi un val de plâns de învinovăţire şi ură de sine, mergi adânc în lacrimile suferinţei. Dacă acest lucru se întâmplă nu încerca să te opui sau să cenzurezi ceea ce simţi în vreun fel. Doare. Ţi se rupe inima. Asta înseamnă că unul dintre beneficiile vindecării de acest sentiment, aduce la suprafaţă mai mult din cine eşti cu adevărat.

Jocul de rol

S-ar putea să fie nevoie să foloseşti câteva tehnici de joc de rol pentru a aduce aceste sentimente la suprafaţă. Dacă încerci jocul de rol şi ceea ce obţii este un sentiment de blocaj în locul lacrimilor ˝s-ar putea să nu fie cea mai bună metodă pentru tine. Fii conştientă că rezistenţa va fi mare pentru a ajunge la aceste sentimente. Trebuie să rămâi persistentă şi răbdătoare.

Imaginează-ţi dragostea

O metodă care funcţionează pentru mine de fiecare dată este să-ţi imaginezi dragostea. Aşa cum o vezi tu. Poate să fie o prezenta iubitoare, mama, tată, iubit, câine şi îmi imaginez cum îmi oferă dragostea lor. Simte-i lângă tine, oferindu-ţi îmbrăţişări calde şi înţelegere, întrebându-te cum te simţi, invitându-te să stai într-un scaun confortabil şi să-ţi pui capul pe umărul lor. Imaginându-ţi aceste lucruri ˝s-ar putea să îţi declanşeze rapid lacrimi. Dacă eşti blocată în ura de sine, e dificil bineânţeles să îţi imaginezi aceste lucruri, dar, doar efortul de a face acest proces îţi poate declanşa lacrimi şi sentimente care spun: Nu merit această prezenţă iubitoare sau Nu voi avea niciodată pe cineva să mă iubească, sau orice alte sentimente de acest fel. Motivul pentru care te torturezi şi te autodistrugi nu aparţine nici influenţelor exterioare nici altor persoane. Totul se întâmplă pentru că tu o urăşti pe femeia din interiorul tău. Călătoria spre a ajunge în locul iubirii este diferită pentru fiecare şi începe cu decizia de a face acest lucru.

Îndrăgosteşte-te de tine, frumoasă doamnă, porneşte în această călătorie prin care te-am ghidat pe tot parcursul acestui material. Ţine minte însă, că dincolo de intenţia minţii tale, vei avea nevoie să vii în contact cu sentimentele tale. Ridică-te din cenuşă ca pasărea Phoenix, şi alege să trăieşti viaţa pe care ţi-o doreşti, pentru că o dată cu această decizie, vei descoperi în tine puterea necesară pentru a-ţi transforma viaţa. Şi ce dacă te urăşti pe tine astăzi, o dată ce ai conştientizat acest lucru, acum ai puterea şi capacitatea să schimbi asta. Alege să te

deschizi pentru a primi plăcere, bucurie, încântare, pace pentru că nimeni nu e perfect şi asta e de-a dreptul perfect. Şi eu şi tu suntem atât de imperfecte şi totuşi atât de perfecte! Şi nu ai cum să nu iubeşti asta! Redescoperă femeia autentică, încrezătoare şi completă care este ascunsă, adânc în interiorul tău şi o dată ce o faci, vei descoperi armonia vieţii.

11

CAPCANELE AUTOSABOTAJULUI

_ *Autosabotajul este când spui că vrei ceva şi apoi te asiguri să nu se întâmple.* _

Alice P Cornyn

Monk: Şirul întrebărilor mele continuă. Mă gândesc la aşteptări versus intenţii. Ne luptăm să obţinem ceea ce ne dorim, avem intenţia de a face transformări în viaţa noastră, însă ne întâlnim cu o energie care stă în calea rezultatelor pe care le dorim. De unde vine această tendinţă de a ne auto-sabota? Nu ţi se pare că uneori acţionăm împotriva noastră, şi ajungem să ne întrebăm: De ce naiba am făcut asta? E ca şi cum în noi ar trăi un duşman al nostru, mai aprig decât oricare altul.

♣

Autosabotaj versus iubire de sine

Suntem împreună pe drumul spre evoluţia conştiinţei feminine. Privind înapoi, femeile au fost întotdeauna îngrijite în multe moduri. Protejate şi ocrotite de rolul decizional am primit învăţăminte sociale despre cum ar trebui să fim, despre care sunt îndatoririle noastre şi totodată limitele noastre. De lumea noastră a fost întotdeauna responsabil bărbatul, jumătatea noastră şi multă vreme nu am ştiut să participăm, să devenim co-creatoare a lumii, şi a spaţiului în care trăim. Deşi rolurile ˇs-au schimbat şi participarea noastră şi responsabilităţile noastre ˇs-au înmulţit încă păstrăm uneori reminiscenţele trecutului colectiv. E greu să-ţi imaginezi uneori schimbarea, creşterea şi alegerile care sunt şutinute de propriile noastre eforturi. „Fac alegeri în fiecare minut al zilei"".

„"Viaţa mea depinde de mine"". Acestea sunt gânduri intimidante. Şi făcând lucrurile pe care le-am făcut dintotdeauna, pasând responsabilitatea asupra celorlalţi este tentant şi îţi oferă sentimentul de siguranţă şi confort.

Nu ştim să ne revedincăm darurile acestei lumi pentru că atâta vreme am fost reduse la tăcere şi am rămas cu impresia că fără cineva care să ne susţină şi să ne ocrotească suntem pierdute. Faci paşi de bebeluş spre a sta dreaptă şi a cere ceea ce îţi doreşti şi intenţiile sunt cele potrivite în ultimele secole. Însă cum depăşeşti această percepţie a auto-sabotajului şi permiţi iubirii de sine să se instaleze complet în mintea şi în sufletul tău?

Să te iubeşti aşa cum eşti, să-ţi dai voie să-ţi exprimi adevărata persoană este una dintre cele mai importante sarcini ale noastre şi una dintre cele mai grele. Să te eliberezi de definiţiile pe care le-ai primit despre tine, să iubeşti tot ceea ce eşti, cu părţile luminoase şi cele întunecate ale personalităţii tale, cu calităţile şi defectele tale înseamnă să iubeşti şi să cinsteşti adevărata natură umană. Transformarea ta personală nu e izolată şi se leagă de transformarea întregii conştiinţe feminine. Pentru a primi de la viaţă ce îţi doreşti şi ceea ce meriţi, cel mai important act pe care trebuie să-l faci este **să înlocuieşti actele de autosabotaj cu acte de iubire de sine**.

Atunci când te găseşti într-un loc al iubirii de sine, îţi dai voie să-ţi exprimi adevărată persoană şi te ghidezi după valorile în care crezi indiferent de influenţele externe. Fiecare venim în lume cu un set de calităţi şi defecte, şi acestea nu vor dispărea niciodată. E natura umană şi moştenirea anceştrilor noştri. Iubita mea doamnă e momentul să te accepţi cu capriciile şi slăbiciunile tale, să-ţi accepţi adevărata esenţă şi să te îndrăgosteşti de tine şi de unicitatea ta. Când acţionezi conform credinţelor celorlalţi te îndepărtezi din ce în ce mai mult de adevărata ta natura şi cazi în capcanele auto sabotajului. Aşa că te întreb ce alegi? Sunt alegerile tale acte de iubire de sine sau de autosabotaj? Cât timp ai de gând să iei decizii care ştii că nu sunt interesul tău? Atunci când iubeşti pe cineva

ştiu că acţionezi în cel mai bun interes al lui. Faci acest lucru? Lasă-mă să-ţi spun că templul iubirii de sine este singurul loc din care poţi să ai viaţa pe care ţi-o doreşti. Atunci când îţi oferi iubire ţie însăţi, îţi dai dreptul de a lăsa să iasă la suprafaţă cele mai profunde dorinţe şi nevoi ale tale şi ai grijă ca ele să fie îndeplinite. De câte ori faci alegeri şi te poţi privi în ochi cu mândrie că ai făcut cel mai bun lucru pentru propria ta persoană? De multe ori îţi părăseşti propria persoană pentru a servi interesului celorlalţi până când lăcaşul unde locuieşte sufletul tău, devine din ce mai gol şi mai părăsit. Resursele tale se sting, şi ajungi să nu mai ai puterea de a te ajuta nici pe tine nici pe ceilalţi. Însă dacă ai grijă de lăcaşul tău, îl îngrijeşti şi îl respecţi vei avea destule resurse pentru a împărtăşi cu ceilalţi. De aceea trebuie să ai grijă de trupul, mintea şi spiritul tău, să manifeşti iubirea faţă de tine pentru a putea emana în jurul tău şi a dărui celorlalţi iubire. Atunci când te iubeşti pe tine faci lucruri care te fac să te simţi bine pe când atunci când te urăşti pe tine, faci alegeri care te vor face să te simţi din ce în ce mai rău. Nu poţi să trăieşti viaţa ta şi să te simţi rău. Dar când trăieşti după valorile şi credinţele celorlalţi

, lupta din interiorul tău va fi din ce în ce mai obositoare şi te vei îndepărta din ce în ce mai mult de la destinaţia dorită.

Îţi aminteşti când îţi spuneam că uneori rătăceşti drumul spre ceea ce îţi doreşti? Aceste este unul din cazurile care îţi dau de ştire că nu eşti pe cărarea către viaţa visurilor tale. Când iei decizii care te fac să te simţi rău, când găseşti scuze mereu şi mereu pentru că nu ajungi să obţii ceea ce îţi doreşti, acţionezi cu ura faţă de propria persoană. Dacă îţi petreci zilele în suferinţă şi nelinişte, tu eşti cea care permite alegerile nesănătoase în viaţa ta. Dacă îţi este teribil de teamă de ceea ce vor crede ceilalţi despre tine îţi negi dreptul la împlinire şi încă serveşti interesului lor în detrimentul propriului tău interes. Dacă ai ajuns maestră în prefăcătorie acesta ar putea fi un semnal că nu te accepţi ca fiinţă umană, că nu

te iubeşti şi nu te respecţi pentru că simţi nevoia să ascunzi cine eşti cu adevărat. Dacă faci acest lucru, draga mea, mesajul pe care îl transmiţi în lume este că nu eşti importantă şi totodată nici ceilalţi nu sunt importanţi. Fără să-ţi dai seama, simţi că nu meriţi să-ţi îndeplineşti visele şi inconştient insufli acest sentiment celorlalţi. Consideri că e normal să renunţi la visele tale şi păşeşti prin lume împărţind în stânga şi în dreapta această percepţie. Aşa că dacă vrei să ştii dacă te găseşti într-un loc al auto-sabotajului poţi urma drumul invers pentru a deveni conştientă de acest lucru. Acordă atenţie lucrurilor pe care le transmiţi celorlalţi. Eşti genul de persoană care spune că nu merită să-ţi urmezi visurile şi că e cazul să renunţi la ele? Eşti genul de persoană care se pune pe un piedestal inferior decât orice alt om pe care îl întâlneşte? Adu-ţi aminte că fiecare alegere te duce mai aproape sau te îndepărtează de succes sau împlinirea sufletească. Dacă nu te îndrepţi spre lucrurile pe care le doreşti, probabil că pe undeva te auto-sabotezi, făcând alegerile greşite. Adesea e destul de dificil să conştientizezi care sunt actele de autosabotaj pentru că sunt dificil de acceptat. Găsim scuze pentru că nu avem ceea ce merită, şi nu avem puterea de a ne asuma responsabilitatea pentru locul în care ne aflăm. Întotdeauna e de vină altcineva, părinţii, şcoala, sistemul. Dar undeva adânc ştim că alegerile şi comportamentele noastre ne-au adus în situaţia actuală. Poate dacă am petrece mai mult timp analizându-ne aceste alegeri şi comportamente am reuşit să regăsim calea spre ceea ce ne dorim.

De fiecare dată când acţionăm într-un mod care se opune dorinţelor noastre, ne simţim dezamăgite, ruşinate şi vinovate. Îndepărtăm pe oricine vrea să fie un jurul nostru pentru că ei nu vor să vadă cum ne simţim. Suntem atât de nemulţumite de propria persoană încât nu reuşim să avem relaţii de calitate. Întotdeauna ne comparăm cu alte femei şi astfel se nasc emoţii negative pe care le proiectăm în relaţiile noastre. Astfel cu fiecare act de sabotaj contribuim la destrămarea relaţiilor noastre. Ne

autosabotăm când alegem să ascultăm acel dialog interior negativ pentru a ne pedepsi că nu suntem perfecte, şi ne autosabotăm când facem ceea ce ar trebui în loc să facem ceea ce dorinţele inimii ne dictează. Refuzăm să acceptăm cine suntem şi să ne iubim profund şi în totalitate cu calităţile şi defectele noastre. Ascunzând acele părţi ale noastre pe care nu vrem să le acceptăm, ne afundăm şi mai mult în sentimente negative şi suferinţă. Căutam să umplem golurile provocate de lipsa iubiri de sine prin goana după lucrurile materiale, o nouă casă sau o nouă ţinută vestimentară însă acestea nu-ţi vor aduce niciodată sentimentul pe care ţi-l oferă valoarea ta. Micile alegeri pe care le faci conform valorilor şi credinţelor tale, micile alegeri care vin din străfundul sufletului tău sunt cele care îţi transmit că meriţi să ai grijă de tine.

Până când nu începi să îţi dăruieşti ţie iubire, nici cei din jurul tău nu îţi vor oferi iubirea pe care o doreşti. Cum ar putea, când tu transmiţi prin lipsa de cuvinte că eşti o persoană neimportantă care nu are grijă de ea însăşi? Priveşte în jurul tău şi vei vedea femei aparent perfecte care sunt atât de departe de a obţine tot ce-şi doresc şi vei vedea femei care aparent nu coincid modelelor din media şi pun atât de mare preţ pe propria persoană încât sunt un magnet pentru ceilalţi. Deşi te sperie puterea pe care o ai supra vieţii tale a venit momentul să-ţi dai seama de puterea pe care o ai şi să-l dai voie să se manifeste.

Nu eşti datoare să fii cu nimic mai puţin decât eşti doar pentru că cei de lângă tine să se simtă bine. Până când ai de gând să-ţi sacrifici propriile visuri şi să-ţi ascunzi adevărata natură? În ciuda învăţămintelor sociale şi trecutului istoric feminin meriţi să manifeşti puterea creatoare. Întreabă-te în fiecare clipă dacă alegerea ta aparţine unei persoane care se iubeşte pe sine. Ia-ţi angajamentul ca în fiecare zi să te iubeşti şi să te respecţi pe tine însăţi. Cât de minunat este să te trezeşti dimineaţa şi să te întrebi ce poţi face astăzi să te onorezi şi să te cinsteşti pe tine? Înainte să poţi face asta e nevoie să elimini modurile în care se manifestă auto-sabotajul în

viaţa ta.

Manifestările autosabotajului

Indiferent de motivele tale pentru a te autosabota e necesar să înţelegi că dacă nu faci ceva în privinţa asta vei continua să trăieşti o viaţă plină de regrete şi neâmplinire. De multe ori capcanele autosabotajului sunt anumite temeri, comportamente, obiceiuri care te ţin blocată şi nu îţi dau voie să ajungi la ceea ce îţi doreşti. O dată conştientizate îţi va fi mult mai uşor să păşeşti dintr-un loc al autosabotajului într-un loc al iubirii de sine. Am identificat câteva patternuri care te conduc spre auto-sabotaj.

Temeri:

Teama de eşec. Teama de a-ţi asuma riscuri. Teama de a face greşeli.

Obiceiuri: Perfecţionismul. Amânarea.

Acceptarea sfaturilor altora fără să te întrebi dacă sunt potrivite pentru tine.

Incapacitatea de a asculta cu atenţie. Incapacitatea de a spune nu.

Incapacitatea de analiza consecinţele. Incapacitatea de gândi felexibil despre probleme.

Constantă îngrijorare. Constantă judecată a ta. Constantă comparaţie cu alţii.

A te plânge despre oameni, situaţii, ghinion.

Comportmente: Gânduri limitative, credinţe limitative, atitudini limitative, scuzele.

Eliminarea auto-sabotajului:

Putem urma un proces simplu şi foarte eficient care ne ajută în eliminarea auto-sabotajului din viaţa noastră. Procesul se realizează în patru paşi care te ajută să iei controlul conştient asupra comportamentelor care ne domină viaţa în aceste momente.

Pasul 1

Identificarea auto-sabotajului:

Mai întâi trebuie să identificm comportamentul care ne stopează în a merge înainte. Pentru a face acest lucru este important să devenim complet conştienţi de deciziile

şi acţiunile zilnice şi rezultatele lor. O dată identificate, este important să indicăm declanşatorii specifici care pot determina aceste comportamente să iasă la suprafaţă. Aceşti declanşatori pot fi oameni, obiecte, momente specifice, evenimente sau locaţii. Apoi e momentul să te întrebi dacă poţi evita aceşti declanşatori? Prin eliminarea acestor declanşatori din viaţa ta vei fi mai bine pregătită să preiei controlul conştient asupra gândurilor, emoţiilor şi acţiunilor tale. Totuşi există un alt factor pe care e nevoie să-l iei în considerare, care reprezintă credinţele tale limitative pe care le-ai asociat cu fiecare tipar de auto-sabotaj. Cheia este să identifici aceste credinţe limitative şi apoi să lucrezi pentru a le transforma în alte credinţe pozitive care lucrează pentru tine şi nu împotriva ta. Una dintre cele mai simple căi să faci acest lucru este să pui la îndoială aceste credinţe. Întreabă-te:

Ce cred despre această situaţie?

Ce cred despre mine şi abilităţile mele?

Cum ar putea credinţele mele să declanşeze acest tipar de auto-sabotaj?

Cum este această credinţă ridicolă şi impracticabilă? Ce-ar spune ceilalţi despre această credinţă a mea? Cine spune că această credinţă este adevărată?

Care ar fi perspectiva asupra acestei situaţii care m-ar ajuta mai mult?

Aceste întrebări sunt un bun punct de plecare.

Pasul 2

Recrează tiparul de auto-sabotaj de la început

După ce ai făcut pasul 1, poţi în mod conştient să recreezi acest tipar de auto-sabotaj prin sublinierea declanşatorilor şi asociind comportamentele pe care le manifeşti cu rezultatele acestor declanşatorii. Este important să ai în minte cum aceste comportamente se manifesta în viaţa ta, înainte să treci la următorul pas.

Pasul 3

Pentru a putea să elimini aceste vechi tipare de comportament, adesea trebuie să îl înlocuieşti cu alt comportament care îţi este mai de ajutor şi mai practic.

Acest lucru este important deoarece adesea putem pur şi simplu să evităm anumiţi declanşatori că oameni, obiecte sau circumstanţe care ne determină să acţionăm în moduri limitative. Astfel, trebuie să ne acordăm timp pentru a identifica, noi diferite şi potrivite moduri de a răspunde la aceste situaţii care să ne ajute să ne îndeplinim obiectivele. Întreabă-te:

Cum aş putea să răspund într-o manieră mai potrivită şi proactivă care m-ar putea ajuta să obţin ceea ce îmi doresc?

Cum este aceasta cea mai bună cale să răspund? Care ar fi motivele pentru a face această schimbare?

Care ar beneficiile pe termen lung ale transformării şi cum aş răspunde în acele situaţii? Care sunt avantajele cheie ale acestui nou comportament?

Pasul 4

Practică noul comportament până devine un obicei

O dată ce ai identificat noul comportament, trebuie să îţi iei timp acum să practici implementarea lui cât de des posibil în următoarele patru săptămâni până când se formează un nou obicei. Mai întâi începe prin rularea acestui răspuns în imaginaţia ta, văzând fiecare detaliu, şi simţind energia pozitivă care curge prin corpul tău în timp de depăşeşti tiparul de auto-sabotaj. Acum, că ai creat acest proces în mintea ta eşti pregătit să te pui în situaţii care în mod natural declanşează acele vechi patternuri de comportament, dar de această dată eşti pregătit cu un nou comportament pe care vei continua să-l practici în următoarele săptămâni până când obiceiul final este format.

Câteva trucuri pentru eliminarea auto-sabotajului:

Pentru a elimina aceste tipare de auto-sabotaj din viaţa ta trebuie să faci un efort să conştientizezi în fiecare zi comportamentele şi acţiunile tale, în timp ce implementezi o varietate de strategii care te vor ajuta să elimini aceste comportament dăunătoare din viaţa ta.

Învaţă din greşelile tale

Ia-ţi timp la finalul fiecărei zile pentru a reflecta asupra cum ai răspuns evenimentelor şi circumstanţelor şi învaţă din aceste experienţe scriind cum vei răspunde diferit în viitor. Gândeşte într-o perspectivă mai largă şi mai îndrăzneaţă. Câteodată suntem atât de prinşi în tiparele noastre limitative de comportament pentru că gândim în moduri foarte limitative. Avem o concentrare restrânsă şi nu putem să vedem la perspectivă mai largă. Aşadar e bine să ne luăm timp şi să gândim într-o perspectivă mai extinsă şi să ne extindem înţelegerea şi perspectiva asupra situaţiei.

Pune întrebări mai bune

Întrebările sunt cheia care deschide ceea ce ne menţine în problemă. Punând întrebări mai bune şi mai eficiente, vom fi capabile să câştigăm o perspectivă diferită asupra situaţiei în care ne găsim. Acest lucru ne va ajuta să devenim mai conştiente de tiparele de autosabotaj care ne guvernează vieţile.

Întreabă-te:

Ce am învăţat din această experienţă?

Ce aş fi făcut diferit dacă mi ˇs-ar fi dat o altă şansă? Care ar fi beneficiile potenţiale?

Cum aş putea ajunge să obţin ceea ce îmi doresc schimbându-mi modul de răspuns?

Tratează procesul schimbării că pe un experiment:

Aşa cum nu am devenit maeştri la aceste procese într-o singură zi, la fel se întâmplă şi cu procesul schimbării. Nu se întâmplă peste noapte. Când în copilărie, ai început să faci primii paşi, probabil că te-ai clătinat mai mult de o dată. Totuşi, ai revenit şi ai continuat să lupţi până când în sfârşit ai învăţat procesul mersului. A fost un fel de experiment care a fost cu succes la final. Procesul schimbării este exact la fel. Tratează-l că pe un experiment şi că pe un proces care îţi va lua ceva timp şi efort. Nu vei fi victorioasă peste noapte şi ˇs-ar putea să pierzi câteva bătălii pe drum. Totuşi în final dacă persişti, vei ajunge să învingi războiul împotriva tiparelor de auto-sabotaj.

Auto-sabotajul este ca o grenadă care dintr-o dată

explodează în viaţa noastră îndepărtându-ne de le cele mai profunde dorinţe. Cu toate acestea nu există scuze, pentru că noi suntem aceia care conştient controlăm direcţia în care de deplasăm. Aşadar, fă astăzi cea mai bună decizie ca nu vei mai cădea pradă tiparelor de auto sabotaj.

12

DE LA SACRIFICIU LA IUBIREA DE SINE

„ Prima şi ultima noastră dragoste este dragostea pentru sine”. Christian Nestell Bovee

Cât de uşor poate fi sacrificiul de sine în comparaţie cu realizarea de sine. Povestea începe de pe vremea copilariei tale. Te întorci în trecut şi îţi dai seama că toată viaţa ta ai făcut lucruri numai pentru a le face celorlalţi pe plac. Renunţare, sentimentul că trebuie să dai totul pentru a primi iubire şi atenţie. Oamenii fac cele mai nebănuite lucruri în cele mai nebănuite momente şi se întreabă de ce. Ai putea crede că unele nici măcar nu au prea mare importanţă, că au fost doar mici rătăciri pe drumul vieţii şi fără să-ţi dai seama ajung să se reflecte în viaţa ta de astăzi. Deseori când cazi de multe ori în acelaşi loc, rezistenţa ta la cădere scade din ce în ce mai mult. Partea cea mai tristă e când cazi cu bună ştiinţă de atâtea ori, pentru că aşa ai învăţat tu de la modelele din jurul tău, pentru că din dorinţa prea mare de a te înălţa ai derapat fără să-ţi dai seamă pe drumul greşit. Şi nici măcar nu e vina ta. E necesar ca drumul călătoriei tale să aibă una din destinaţii iubirea de sine. Însă din păcate tu ai confundat iubirea faţă de tine cu sacrificiul de sine. Când ai avut o copilărie în care afecţiunea şi atenţia ţi-au lipsit şi nu ai ştiut cum să procedezi mai bine să-ţi îndeplineşti nevoia disperată de iubire, e un pic mai greu.

Am întâlnit multe femei care sunt dispuse să meargă până la sacrificiul suprem de renunţare totală la ele pentru a-l face pe celalat fericit. Şi n-am înţeles niciodată cum poate fi ăsta un act de nobleţe. Oare care au fost legile nescrise după care te-ai ghidat când ai luat această decizie? Poate e timpul să conştientizezi că inconştientul tău îţi joacă feste. La nivel conştient nu poţi iubi oamenii şi

să nu te iubeşti absolut deloc pe tine însăţi. NU poţi să pretinzi că dăruieşti iubire, afecţiune, atenţie şi să nu începi cu tine însăţi. Ori eşti blocată încă în filmele siropoase în care dacă iubeşti trebuie să fi gata să mori pentru cealaltă persoană şi în cazul ăsta e trebuie să te trezeşti la realitate ori ideea ta de sacrificiu de sine te urmăreşte datorită unori răni mai vechi din copilăria ta şi continui să te învârţi în aceleaşi tipare de relaţii. Tu vrei să mori pentru el, faci absolut orice e necesar să nu te părăsească chiar dacă asta înseamnă să renunţi la tine şi la orice ţi-ar împăca ţie sufletul.

Hai să începem cu mitul că dacă eşti în stare să mori pentru el înseamnă că îl iubeşti cu adevărat. Filmele, poveştile de dragoste dramatice au reuşit să pătrundă în mintea ta ca o otravă şi continui să suferi şi să tolerezi absolut orice în relaţia ta de dagoste pentru că aşa cuantifici tu iubirea. Dacă sufăr pentru tine, mă vei iubi mai mult? În mintea ta faptul că te sacrifici şi suferi pentru el răsună ca o dovadă imensă de iubire şi te aştepţi ca el să îţi dăruiască tot mai mult şi tot mai mult, însă asta nu se întâmplă niciodată. Actul de sacrificiu de sine reprezintă de fapt un act egoist. Nu te sacrifici pentru a-l face pe el fericit ci te sacrifici pentru că teama că te-ar putea părăsi şi teama de singurătate îţi inundă sufletul. Trăieşti într-o relaţie dependentă în care partenerul tău devine un drog pentru tine şi în loc să te iubeşti pe tine, în loc să fii conştientă de propriile valori şi dreptul de a fi fericită, te sabotezi şi sacrifici tot ce înseamnă individualitatea ta. Nu poţi suporta gândul că obiectul iubirii tale poate să dispară şi să te trezeşti goală de sentimente, goală de nevoia de a fi importantă pentru cineva. Să nu te iubeşti pe tine îţi creează iluzia că trebuie să dai mai mult, şi mai mult şi tot mai mult, pentru a putea să-ţi satisfaci nevoia de a fi iubită. Însă din păcate acest lucru duce doar la suferinţă şi decepţii. Te umpli de aşteptări şi crezi că dai totul şi decepţia e doar la un pas dacă răspunsul nu este cel pe care îl aşteptai. Îţi dau totul, sufăr pentru tine, de ce nu mă iubeşti? Renunţ să fac ce îmi place doar pentru a fi

lângă tine, sunt pentru tine mamă, iubită, prietenă şi tu cum îmi răspunzi? Din păcate nimeni nu ţi-a cerut aceste lucruri şi tu totuşi o faci, pentru că asta e ideea ta de iubire, pentru că aşa ai învăţat tu că poţi atrage atenţie şi iubire în viaţa ta. Continui să iubeşti prea mult, chiar dacă el nu are nevoie, continui să dăruieşti prea mult pentru că undeva înăuntrul tău există un gol, există o lacună şi ea reprezintă exact iubirea pe care o ai faţă de tine.

Poate când ai fost copilă, nu ai avut parte de atenţie, nu a avut parte de iubirea unuia din părinţi şi ai făcut tot ce ai ştiut tu ca să le atragi atenţia. Faptul că nu te-ai simţit iubită de cei din jurul tău a dat naştere unui sentiment copleşitor undeva în inconştientul tău că nu eşti demnă de iubire, şi că pentru a obţine această iubire, e necesar să te lupţi, şi să suferi. Ai căutat îndelung în trecutul tău semnele de afecţiune, cuvintele care să-ţi confirme nevoia acută de dragoste, însă acolo unde ai căutat ai găsit doar oameni care ţi-au adâncit îndoielile. Eu sunt vinovată pentru că părinţii mei nu mă iubesc şi trebuie să lupt să le fac pe plac astfel încât ei să mă iubească. Nu contează ce vreau eu, important e să obţin ce îmi lipseşte. Îmbrăţişările, actele de tandreţe au fost un vis pentru tine şi trăieşti cu impresia că pentru a ajunge acolo trebuie să lupţi, să suferi, să plângi şi să faci tot ceea ce crezi că e necesar să-l faci să te iubească. Sau, poate, ai devenit tu însăţi părinte pentru fraţii tăi mai mici şi sentimentul de protecţie şi ocrotire se reflectă acum în comportamentul tău. Tu eşti responsabilă pentru viaţa celor de lângă tine, ca urmare trebuie să faci totul pentru ei.

Mă întreb unde eşti tu în povestea asta?

De ce nu îţi dai seama că nimeni nu se gândeşte la tine şi continui să dai mai mult decât ţi se cere pentru a umple golul din interiorul tău? Trezeşte-te. Nimeni nu îţi va face statuie. Dacă tu nu te ocupi de sufletul tău, nimeni nu o va face, dacă nu înveţi să te iubeşti pe tine şi ai să continui să fi o martiră, ultima care va fi fericită eşti tu. Să te sacrifici pentru ceilalţi te privează de orice

responsabilitate. Tot timpul vei avea o scuză şi vei putea spune că ai făcut totul, că ai dat totul şi că numai el e vinovat pentru toată nefericirea ta. Din păcate aşa cum te vezi tu aşa te văd şi ceilalţi şi dacă te-ai obişnuit să faci orice pentru a le face pe plac celorlaţi, îţi vor cere din ce în ce mai mult. Să nu crezi că cineva se va gândi la tine, să nu crezi că vor face acte de caritate pentru tine sau vor aprecia ce le dai în plus. Fiecare îşi ia atât cât are nevoie din orice. Dacă tu vrei să te sacrifici în continuare crezând că doar aşa eşti demnă de iubire, te înşeli amarnic. Eşti minunată şi ai dreptul să fii fericită. Nimeni nu îţi va da o altă viaţă, nimeni nu e responsabil pentru ceea ce experimentezi, tu eşti singura stăpână pe alegerile tale.

Ştii unde te îndrepţi? Îţi spun eu, vei continua să rămâi în nefericirea ta, în reprimarea adevăratelor tale nevoi şi nimeni nu va aprecia asta, ba mai mult decât atât te vei umple mereu şi mereu de frustrări şi de îndoieli. Temerile vor face partea din masa ta zilnică şi totul se va refecta asupra celor din jur. Iubirea nu se măsoară în doză de suferinţă, iubirea nu se măsoară în compromisurile pe care le faci şi nesiguranţa ta se transmite prin aer. Ai să continui să duci aceeaşi viaţa până când nu te întorci spre tine şi găseşti cauza care te faci să fii atrasă mereu de acelaşi gen de relaţii interumane. E important să înveţi să te iubeşti pe tine, să ai grijă de nevoile tale şi să începi să fii sinceră cu tine. Fie că eşti iubită, mamă, amantă, iluzia recompensei pe care o aştepţi nu se va îndeplini niciodată pe drumul sacrificiului.

Învaţă să te iubeşti pe tine pentru a putea experimenta relaţii sănătoase şi a primi iubirea sănătoasă care nu are nimic de-a face cu manipularea. Eşti frumoasă, eşti demnă de iubire, şi ai acest drept prin naştere. Iubirea necondiţionată şi sacrificiul de sine sunt două lucuri distincte. Dacă mă iubesc pe mine sunt capabilă să ofer iubire celor din jurul meu însă fără a aduce prejudicii propriei mele persoane. Îmi amintesc acum de o poveste pe care vreau să ţi-o spun şi care pe mine m-a pus pe gânduri. Au fost o dată un bărbat şi o femeie. Cei doi se

iubeau, se respectau şi se apreciau pentru ceea ce sunt. Se distrau şi se bucurau de timpul petrecut împreună. Nu exista invidie, gelozie şi nicio încercare de control a celuilalt. Într-o zi inima bărbatului era atât de plină de iubire încât un miracol ˇs-a întâmplat. Când a privit spre cerul frumos în noapte a zărit cea mai strălucitoare stea. Dragostea lui era atât de mare că steaua început să coboare şi ˇs-a aşezat în palma lui. În acel moment sufletul lui ˇs-a contopit cu acea stea. Era atât de fericit că abia aştepta să se ducă la femeia iubită şi să pună steaua în palma ei. Totuşi când acesta a ajuns şi a pus steaua în mâinile fetei, ea a simţit un moment de îndoială. Această dragoste era copleşitoare. În momentul când a simţit asta, steaua a căzut din pama ei şi ˇs-a spart într-un million de bucăţele. Bărbatul a avut inima frântă şi a jurat că dragostea nu există, în acelaşi timp şi fata a avut acelaşi sentiment pentru că pierdut paradisul pe care l-a avut o dată datorită unui moment de îndoială.

Cine a greşit? Povestea ne oferă şi răspunsul. Greşeala a fost a bărbatului, deoarece el a crezut că îi poate da iubitei sale fericirea lui. Adevărul este că fericirea poate veni numai din interiorul nostru nu din exterior. Ei erau fericiţi înainte datorită dragostei pe care fiecare o purta în suflet. În momentul în care bărbatul a pus steaua în palma fetei, el a făcut-o responsabilă de fericirea lui şi nimeni nu poate fi responsabil pentru fericirea altei persoane.

Niciodată nu vei fi fericită dacă nu ai destulă dragoste pentru tine şi indiferent câte sacrificii ai face, nimeni nu e responsabil pentru fericirea ta, aşa cum tu nu eşti responsabilă pentru fericirea altcuiva. Te invit să îţi pui urmatoarele întrebări şi să te hrăneşti în fiecare zi psihic, emoţional, spiritual.

Care sunt cele mai importante valori pentru mine? Îmi onorez nevoile, valorile, prioritătile proprii?

Când îmi aloc în programul meu timp pentru mine?

Care sunt practicile mele personale?

De exemplu: citit, timp pentru ceai, meditaţie,

exerciţii, seara cu fetele în oraş lunar, control fizic anual, masaj, hobbyuri?

În ce fel pot obţine susţinere de la familia mea, prieteni, colegi de lucru sau alt fel de ajutor professional?

E important să treci pragul de la sacrificiul de sine la iubirea de sine, pentru că tu eşti singura care poate face acest lucru. Dacă simţi că eşti o femeie care îi iubeşte prea mult pe ceilalţi şi mai puţin pe sine, aminteşte-ţi că ai o singură viaţă şi ai dreptul de a fi fericită la fel ca fiecare om de pe planetă. Aminteşte-ţi că dragostea nu reprezintă sacrificiu de sine. Aminteşte-ţi că poate comportamentul tău se datorează traumelor din trecutul tău, ideilor îndoctrinate de părinţi sau societate sau poate chiar experienţelor nefericite din copilăria ta. Dacă până acum nu ai găsit drumul cel bun, nu înseamnă că el nu există. Şi aminteşte-ţi că nu eşti singură pentru că n-am să te las singură. Iubirea de sine nu are nimic de-a face cu definiţiile pe care dicţionarele ne dau şi nu este niciun cuvânt murdar.

Deşi la prima audiţie sună ca un act narcisic, este departe de această definiţie pe care societatea şi lumea din jur o vede. Iubirea de sine reprezintă acea dragoste necondiţionată şi respect pe care le ai pentru tine însăţi, şi este atât de profundă, încât ea se reflectă asupra relaţiilor pe care le ai cu tine şi cu ceilalţi. Doar atunci vei ajunge să înţelegi acest lucru vei putea accepta că iubirea de sine nu este egoistă şi narcisică în niciun mod. Multe dintre noi nu ştim cum arată această iubire de sine şi cum se manifestă şi din acest motiv nu reuşim să ne menţinem în aceata aventură. Deşi am putea credea că e o destinaţie, să te îndrăgosteşti nebuneşte de tine este de fapt o călătorie pe care o faci în fiecare zi a vieţii tale. Nu e genul de obiectiv pe care îl pui pe o listă, pentru că apoi să-l tai şi să treci la altul. Vestea bună este că poţi să te îndrăgosteşti de tine în fiecare zi, din nou şi din nou pentru tot restul vieţii. Cu fiecare pas vei trăi momente în care vei simţi că ai mai parcurs câţiva kilometri şi ai câştigat încă puţină dragoste şi respect necondiţionat pentru tine.

În societatea noastră stima de sine este promovată şi aprobată, se pare că e necesară chiar pentru a putea face anumite lucruri, însă ni se pare straniu când cineva spune că trebuie să te iubeşti pe tine. Ne-am axat atât de mult pe faptul că suntem fiinţe care mereu trebuie să facă ceva, în loc să mai fim din când în când doar fiinţe care există.

De fiecare dată când vei ajunge la una din porţile iubirii de sine, o altă poartă se va deschide şi vei realiza că te vei afla pe acest drum toată viaţa, ajungând la noi nivele în relaţia cu tine însăţi. Bineânţeles că trecerea prin aceste porţi presupune o serie de alegeri, schimbări de perspectivă şi vindecare emoţională şi spirituală de-a lungul timpului însă până la urmă suntem aici să învăţăm sau poate să ne reamintim cum să trăim în interiorul nostru, în acest loc al iubirii. Pot să te asigur că nu există persoană care să nu poată ajunge în acest loc. Cu toţii putem avea această dragoste în interiorul nostru. Important este să găsim mereu acel drum care ne readuce acolo.

Prima poartă pe care ai putea păşi în această călătorie este să ajungi la realizarea că:

Eşti cine eşti şi ştii ce vrei de la viaţa

Aceasta reprezinta prima poartă a iubirii de sine, pentru că dacă nu ştii cine eşti, cum poţi iubi această persoană? Majoritatea mergem prin viaţă crezând că ar trebui să facem sau să fim într-un anumit mod pentru că am fost influenţate de societate. Mergem cu aceste credinţe la drum până într-o zi când ne dăm seama că de fapt ceva nu se potriveşte. Ceea ce noi simţim şi credem nu se regăseşte în aceste învăţăminte. Acesta este un moment în care aflăm câteva lucruri despre noi înşine. În timp ce vom continua să învăţăm lucruri despre noi pentru totodeauna, pentru a trece prin această poartă e esenţial să luăm această decizie ca în fiecare zi să facem cunoştinţă din ce în ce mai mult cu noi înşine. De la pilotul automat am trecut la conştientizare în viaţa noastră. Atunci când treci de această primă poartă poţi articula ceea ce vrei de fapt în viaţă. Ştii ceea ce îşi doreşte sufletul şi inima ta şi

eşti dispusă să faci alegeri care să-ţi susţină aceste dorinţe. Înseamnă că a venit momentul să faci un jurământ faţă de tine, că îţi vei urma dorinţele sufletului. Acum ştii să faci diferenţa între ceea ce aparţine ego-ului şi ceea ce aparţine adevăratei tale fiinţe. În vreme ce ştii cine eşti, ştii şi ceea ce nu eşti. Ştii că golurile tale emoţionale se datorează lipsei de iubire pe care o ai faţă de tine. Nu te foloseşti de substanţe, relaţii sau activităţi inconştiente pentru a umple golurile şi a evita emoţiile.

Relaţiile tale sunt o oportunitate pentru a fii cea mai bună versiune a ta şi să trăieşti viaţa pe care o doreşti.

Când ajungi la ceea de-a două poartă a iubirii de sine ştii că **relaţiile tale sunt o oportunitate pentru a fii cea mai bună versiune a ta şi să trăieşti viaţa pe care o doreşti**. Prin ele te regăseşti şi afli din ce în ce mai multe lucruri despre tine. Cu cât relaţia în care te afli e mai armonioasă înseamnă că relaţia pe care o ai cu tine mai armonioasă. Acest lucru înseamnă că e necesar să te onorezi atât de mult pe tine, astfel încât să accepţi în viaţa ta doar relaţii de prietenie, relaţii cu rudele tale sau relaţii romantice care îţi oferă respect, încredere, dragoste nedondiţionată şi adevăr. Dacă aceste viruţi nu se află în viaţa ta, nu – i acuza pe ceilalţi pentru că ştii foarte bine că doar atât te onorezi pe tine, astfel nu ai fii în acel loc.

Dragostea de sine îţi cere să te iubeşti pe tine înainte de voi în orice relaţie şi asta nu înseamnă să fii o fiinţă narcisistă, ci înseamnă să nu uiţi de individualitatea ta. Ai uitat să vorbeşti la persoana întâi, singular? Când vorbeşti despre tine, spui „noi“"? Îţi dai seama unde te afli? Îţi dai seama că tu te-ai pierdut pe undeva pe drum şi acum eşti doar o jumătate într-o simbioză? Ce te faci dacă ceva nu merge? Cum îţi mai menţii echilibrul, dacă tu nu mai ştii să fii tu înainte de voi?

Să te alegi pe tine înseamnă, să nu mai ai loc în viaţa ta de relaţii care te trag în jos, care îţi creează emoţii negative ca ruşine, vină, îndoială, sau care te consumă de energie mai mult decât ar trebui. Când te ridici şi decizi să te alegi pe tine înainte de voi în relaţiile tale, te deschizi şi

faci loc relaţiilor minunate să intre în viaţa ta sau dai şansa celor actuale să se dezvolte. Ai nevoie de timp dar este complet posibil. Uită-te la relaţia în care te afli şi vei vedea pe loc relaţia pe care o ai cu tine însăţi, vei vedea cum ea reflectă cât de mult te iubeşti pe tine. Schimbând partenerii ˇs-ar putea să nu rezolvi nimic, dacă nu alegi să îmbunătăţeşti relaţia cu tine mai întâi. Degeaba treci de la o floare la alta dacă nu te opreşti mai întâi în grădina ta.

Corpul tău este templul tău

În mod surprinzător sau nu ai o relaţie cu corpul tău, la fel cum ai o relaţie cu un iubit şi sunteţi unul cu celălalt toată ziua şi toată noaptea.

Regula iubirii de sine care se aplică şi aici la fel ca în relaţii. Dacă o relaţie nu-ţi mai îndeplineşte nevoile, fie o transformi, fie scapi de ea. Şi devreme ce corpul tău este pe termen lung alături de tine şi nu poţi scăpa de el, îţi mai rămâne o singură variantă: să-ţi transformi relaţia cu corpul tău într-una plină de respect şi dragoste necondiţionată. Şi ştii ceva? Chiar o merită. Gândeşte-te că el îţi oferă un loc unde spiritul tău să trăiască întreaga ta viaţă pe această planetă. Şi cum îl răsplătim majoritatea? Spunându-i mereu şi mereu că nu e de ajuns? Încercând să-l transformăm în ceva ce nu e? Ignorându-i nevoile de bază pentru supravieţuire, ca mâncarea sănătoasă, atingerile de la alte fiinţe umane, inclusiv tu, mişcarea? Când a fost ultima oară când ţi-ai privit corpul şi i-ai spus că e suficient aşa cum este? Să-ţi iubeşti trupul este o piatră de hotar pentru multe dintre noi. Când vei ajunge să vezi că al tău corp este portalul prin care experimentezi totul în această viaţă, mâncarea bună, dragostea bună, locuri frumoase, fericire, bucurie, zâmbete, te afli la poarta iubirii de sine.

Când observi ceva ce nu-ţi place la trupul tău în locul a ceea ce îţi place, alegi ura de sine în locul iubirii de sine. Îndrăzneşte să-ţi priveşti corpul ca pe un templu. Adoră-l! Dansează cu el! Ai grijă de el! Iubeşte-l pentru imperfecţiunile sale! Întotodeauna priveşte la frumuseţile lui. Găseşte compasiune atât pentru el cât şi pentru tine.

Oferă-i hrană sănătoasă! Mişcare! Până la urmă când corpul tău e bolnav sau ieşit din formă, nici tu nu poţi fii altfel. Gândeşte-te la acele momente în care abia aştepţi să te simţi bine în trupul tău.

Sunt drăguţă cu mine însămi. Încetez să mă mai critic atât!

Uneori suntem mai dure cu noi înşine decât ar putea fi oricine altcineva. Dacă lumea din jurul nostru ne-ar auzi gândurile ar trebui să fim acuzate de abuz şi aruncate în puşcărie. Dacă lumea ar putea auzi gândurile pe care ni le adresăm ar trebui ca cineva să cheme poliţia şi să ne intenteze proces pentru hărţuire. Vocile din capul nostru ne spun adeseea: „Nu eşti destul de bună, ar trebui să fii capabilă să faci mai multe. Nu aparţii aici“ sunt vocile nesiguranţei tale. Ele te vor compara întotdeauna cu altcineva mai bun, vor fi fără milă ca şi cum ar fi cel mai mare duşman al tău. Aceste voci stabilesc aşteptări nerealiste pentru tine, şi dacă dai greş, te acuză şi te hărţuiesc atât de tare pentru că nu eşti femeia minune, încât îţi fură bucuria, te îndepărtează de dragoste, fericire şi împlinire. Aceste voci te împiedică să trăieşti la adevăratul tău potenţial. Ceea ce nu îţi spun este că fiecare dintre noi are o asemenea voce în interiorul său, dar asta nu înseamnă că trebuie să-i dăm voie să preia controlul asupra noastră. Poţi să încetezi să mai fii aşa dură cu tine însăţi.

E timpul să renunţi la comparaţii. Iubeşte-te pentru cine eşti, pentru **că ceea ce ai tu nu are altcineva**, şi ceea ce are altcineva nu poţi avea tu. Foloseşte calităţile altora în anumite domenii să te inspire nu să te critici continuu.

E timpul să renunţi la bârfe. Vorbind despre altcineva reprezintă o reflecţie asupra relaţiei pe care o cu tine însăţi.

E timpul să faci diferenţa între acea voce interioară critică şi adevărata ta fiinţă plină de înţelepciune. Adică e momentul să faci diferenţa între momentul când vorbeşte teama şi vorbeşte ego-ul prin tine şi când vorbeşte spiritul

tău autentic. Dacă te iubeşti pe tine eşti conştientă din ce loc vin opiniile şi alegerile tale, şi alegi dragostea.

E momentul să realizezi că vocea ta interioară critică nu are controlul asupra ta decât dacă îi dai tu voie. Chiar dacă apare când te afli în momente în care eşti vulnerabilă sau când încerci ceva nou la care nu eşti profesionistă, niciodată nu sta prea mult timp. Devino conştientă de încercările ei de a te sabota şi întoarce-te în acel loc al dragostei pentru că acesta îţi dă siguranţă.

E momentul să fii drăguţă cu tine însăţi şi să îţi oferi compasiune. Găseşte compasiune pentru tine atunci când nu eşti perfectă, şi când lucrurile nu au mers aşa cum ai plănuit. Tratează-te cu afecţiunea cu care ai trata un copil. Ţi-ai da voie să creşti, să te iubeşti chiar dacă ai greşit şi să te ierţi.

Mă susţin. Am grijă de mine fără să mă simt vinovată.

Într-o lume în care suntem mai tot timpul ocupate poate fi o adevărată provocare să te opreşti, să te relaxezi, să respiri, să-ţi acorzi timp pentru tine să încetineşti puţin şi să îţi reîncarci bateriile. Într-adevăr e important să fim femei care fac lucrurile să se întâmple, în loc să aşteptăm să ni se întâmple însă nu cu preţul fericirii şi sănătăţii noastre. Am ajuns la concluzia că pentru a-ţi susţine viaţa plină de iubire de sine e necesar să te îmbraci cu câteva credinţe care îţi servesc în acest scop. E necesar să facem câteva transformări în interiorul nostru pentru care ele să se reflecte în exteriorul nostru.

Merit să am grijă de mine.

Am grijă de mine fără să mă simt vinovată că ar trebui să fac altceva şi dacă vinovăţia apare, o înlătur cu rapiditate. Îmi încarc bateriile în fiecare zi. Pot să meditez, să mă relaxez sau să fac o plimbare în fiecare zi şi să o văd că pe un timp productiv în loc să o văd că o pierdere de vreme. Am nevoie să îmi încarc bateriile zilnic.

Îmi iau o pauză săptămânal, chiar dacă doar pentru câteva ore.

Mă includ pe mine în agenda mea, alegându-mi o zi sau o jumătate de zi doar pentru mine. O urmez cu

religiozitate şi în acest timp fac doar lucruri care mă alimentează. Nu a simt deloc vinovată pentru că merit să am timp doar pentru mine.

Îmi dau voie să primesc. Mă eliberez de credinţa că este mai bine să dăruieşti decât să primeşti. Am nevoie de amândouă, nu este una ori alta. Să primeşti îţi permite să dăruieşti cu rezervoarele pline, fără să te privezi pe tine. Nu trebuie să fac totul de una singură, am încredere şi accept darurile care vin din jurul meu.

Nu trebuie să alerg continuu pentru a supravieţui şi a primi ceea ce merit.

În loc să cred că fericirea mea şi securitatea mea vin din surse exterioare, din achiziţiile şi realizările mele, ştiu cum să găsesc pacea şi fericirea rămânând în prezent şi bucurându-mă de ceea ce este.

Exist înainte să

Cred că puterea şi pacea mea vin din liniştea pe care o găsesc în mine şi în conexiunea mea cu o sursă superioară. În interiorul meu locuieşte, înţelepciunea mea interioară, şi trebuie să încetinesc din când în când ritmul zilnic pentru a o asculta. Am încredere că uneori ceea ce pare lipsă de acţiune, mă va duce mai departe mai repede şi mai uşor.

Sunt destul, sunt suficientă şi dacă nu fac acum un alt lucru, sau nu am un alt proiect.

Încetez să mă valorizez prin intermediul realizărilor mele şi încep să mă valorizez prin modul în care exist în această lume. Dacă tot ce fac este să apar şi să ofer dragoste în jurul meu, este suficient uneori. Promite-ţi că o să te iubeşti toată viaţa. Ocupă-te să creşti iubirea faţă de tine zilnic, pentru că ea se va reflecta în toate aspectele vieţii tale. Alege şi îndrăzneşte să te iubeşti zilnic. Actele de iubire de sine pe care ţi le acorzi pot părea ciudate la început, însă cum ar putea fi altfel când am fost obişnuite să renunţăm la noi şi să ne sacrificăm atâta vreme.

Practici zilnice pentru iubirea de sine Practica numărul 1

În fiecare dimineaţă, înainte să te speli pe dinţi,

priveştete în oglindă, apropie-te de ea până când îţi vezi culoarea ochilor şi spune-ţi:

„“Te iubesc““… (adaugă numele tău).

Repetă de zece ori această afirmaţie, şi în timpul zilei de câte ori ajungi la oglindă să îţi aranjezi părul său machiajul, şopteşte-ţi: te iubesc, încă o dată.

Practica numărul 2

Întocmeşte o listă cu 57 de lucruri pe care le iubeşti la tine. Pentru că eşti importantă şi pentru că ai nevoie să te focusezi pe ceea ce iubeşti la tine.

Practica numărul 3

Fă o listă de promisiuni faţă de tine. Faţă de partenerul tău veşnic, tu fă o listă cu promisiuni pe un an sau pe toată viaţa, cu lucruri pe care le promiţi faţă de tine ca semn al iubirii şi respectului profund pe care ţi-l porţi.

Practica numărul 4

Pregăteşte-ţi o cină cu lumânări, muzica preferată şi tot ceea ce ai pregăti în mod normal pentru o cină romantic sau pentru invitaţii tăi. De ce oare scoţi cele mai bune tacâmuri şi iei cel mai bun vine, doar când ai invitaţi? Şi tu meriţi cel mai bun tratament.

Practica numărul 5

Dă-ţi întâlnire cu tine, singură la o cafea sau ceai în locul tău preferat. Lasă la o parte preconcepţiile şi încearcă ceva nou. Dacă nu poţi sta singură cu tine la un ceai, cum te poţi aştepta ca altcineva să stea în preajma ta.

Practica numărul 6

Fii generoasă cu tine. Pregăteşte-ţi baia preferată cu săruri, lumânări, spumă şi tot ceea ce pe placul tău şi răsfaţă-te uitând de noţiunea timpului. Citeşte cărţile preferate.

Practică numărul 7

Fii romantică ſu tine însăţi. Poate părea neobişnuit dar o dată ce îţi imaginezi cum vrei să fii curtată şi ce fel de romanţă ai vrea să trăieşti şi îţi oferi aceste lucruri, te deschizi pentru a atrage bărbatul care te va trata în acest mod.

Practica numărul 8

Ori de câte ori simţi că ai nevoie de dragoste, închide ochii şi aminteşte-ţi cum erai copilă. Imaginează-ţi cum te întorci în timp, te întâlneşti cu ea şi îi oferi toată dragostea ta. Îmbrăţişeaz-o şi oferă-i iubirea de care are nevoie.

13

CINE ŞI CE ÎŢI FURĂ ENERGIA?

„Energia este eterna încântare”. **Wi**lliam Blake

Monk: Mă gândeam cum oamenii uită adesea că au fost înzestraţi cu un miracol al vieţii, cu o energie vitală pe care nu o apreciază decât în momentele de cotitură din viaţa lor. Şi mă întrebam, cum putem să ne păstrăm această energie vie, cum putem să folosim acest foc interior în avantajul nostru şi care sunt acele lucruri care ne răpesc în anumite momente energia şi puterea?

♣

Alegerile şi forţa interioară

Dacă stau să mă gândesc bine, e adevărat. Întreaga cheie a supravieţuirii noastre stă în acest suflu vital cu care am fost înzestraţi. Fără el nu mai existăm. Trupul nostru este doar o gazdă pentru această scânteie de viaţă, energie cum vrei să-i spui. Am observat că alegerile pe care le facem ne pot răpi această energie sau ne pot amplifica focul interior. Cu cât ştii să te îngrijeşti mai bine de această scânteie cu atât trupul, mintea şi sufletul tău se bucura de armonie. Cel mai important lucru din viaţa noastră este după părerea mea, acest sistem emoţional care ne-a fost dat.

Întotdeauna ne raportăm la senzaţiile pe care le avem, şi ele reprezintă destinaţia finală din spatele fiecărui mobil, acţiune, scop, intenţie. Cu toţii ne dorim să ne simţim bine, să experimentăm aceste dulci vibraţii. Şi totuşi mulţi uită să preţuiască acest dar, de a fi în viaţă. Uneori treci prin viaţă şi ai senzaţia că totul ţi se cuvine şi că nu e să nevoie să faci nimic pentru asta. Însă cum poate o sămânţă să se dezvolte şi să crească armonios dacă nu te îngrijeşti de ea.

Nu ştiu de câte ori te-ai întrebat dacă alegerea pe care ai făcut-o creşte această energie vitală sau o slăbeşte?

De câte ori ai stat să vezi cum o simplă decizie îţi influenţează modul în care te simţi? De câte ori ai sesizat că alegerea pe care ai făcut-o ţi-a slăbit focul interior şi ai luat decizia să schimbi această alegere cu o alta care să îţi ofere din nou acea energie debordantă, acea minune de senzaţii?

Atunci când îţi dai seama cât de importantă este această forţă vitală, şi că o poţi păstra la un nivel înalt ce îţi provoacă senzaţii pozitive, o îngrijeşti cu sfinţenie. Orice formă de viaţă necesită alimentată şi hrănită. În mod automat cu siguranţă te întrebi cum poţi să păstrezi acea energie minunată cât mai mult timp. Atunci când ne aflăm în momente delicate ale vieţii noastre, atunci când suferim, e curios cum parcă avem o revelaţie şi pentru câteva clipe ne dăm seama cât de importantă este această forţă vitală. Ne dăm seama că nu suntem nemuritori şi că omnipotenţa de care credeam că suntem capabili are o limită. Realizăm că alegerile pe care le facem ne sporesc această forţă vitală sau o slăbesc. În fiecare zi facem alegeri. Decidem ce mâncăm, cum ne trăim viaţa, dacă facem sau nu sport şi chiar cum va fi ziua noastră. Atunci când ne cuprinde disperarea şi puterea interioară scade căutam salvare în exterior. Ne agăţăm de tot felul de metode prin care să ne recăpătăm echilibrul şi armonia interioară. Căutăm să reducem din tumultul şi suferinţa interioară apelând la metode care nu fac decât să ne adâncească şi mai mult în această spirală a trăirilor negative. Căutam soluţii temporare şi iluzorii care par a funcţiona pe moment dar care ne trimit din nou în acest zbucium interior şi suferinţe. Singura cale spre a-ţi recăpăta armonia interioară este să ai o discuţie cu tine şi să începi să-ţi accepţi comportamentele zilnice pe care le ai şi care sunt autodistructive.

De cele mai mult ori suntem conştiente de aceste comportamente însă nu ştim cum să le schimbăm.

Obiceiurile zilnice care îţi fură din energie ar putea lua forma unei liste pe care să o priveşti ulterior şi să-ţi dai seama de diferenţa care apare între persoană care vrei să

fii şi persoana care eşti. De exemplu:

Amân lucrurile până în ultimul moment. Mănânc nesănătos.

Nu sunt punctuală. Nu mă ţin de promisiunile făcute atât faţă de mine cât şi faţă de ceilalţi.

Mă trezesc târziu dimineaţa. Fumez ţigări.

Îmi ascund obiceiurile faţă de cei dragi. Spun că sunt stăpână pe situaţie când de fapt nu sunt, şi un ajutor în afară m-ar putea ajuta.

Îmi adresez în continuu reproşuri şi certuri şi vorbesc urât cu mine însămi. Nu dorm suficient.

Nu duc proiectele la bun sfârşit. Îmi reprim emoţiile.

Mă uit la televizor la programe care îmi conferă emoţii negative.

Şi toate lucrurile asupra cărora îţi îndrepţi atenţia. Energia se scurge acolo unde te concentrezi.

Caută comportamentele şi obiceiurile zilnice şi observă ce emoţii sau ce nivel de energie este asociat cu acestea. Dacă toate acesta îţi fură energia gândeşte-te că doar devenind disponibilă pentru a schimba aceste obiceiuri ţi-ar putea aduce exact opusul. Aşadar dacă în acest moment nivelul energie tale este scăzut, şi forţa ta vitală este slabă, înlocuind aceste obiceiuri cu altele care aduc energie în loc să o consume, vei începe să te simţi din ce în ce mai bine. Vom lucra pe lista de mai sus şi vom da exemple de comportamente care le pot substitui pe acestea şi care te vor transforma nu numai într-o versiunea mai bună a propriei tale persoane ci te vor ajuta să-ţi regăseşti echilbrul şi armonia interioară. Poţi lucra, şi pe propria ta lista de comportamente. Iată lista de alegeri pe care am elaborat-o pentru a creşte nivelul de energie:

Mă ocup de proiecte pe rând şi le duc la bun sfârşit.

Aleg o serie de alimente sănătoase, documentându-mă în acest domeniu sau apelez la un nutriţionist.

Plec mai devreme la întâlniri pentru a ajunge la timp.

Îmi ţin promisiunile faţă de mine însămi pentru că acest lucru îmi conferă un simţ al încrederii în propria persoană crescut.

Mă trezesc în fiecare zi cu jumătate de oră mai devreme până ajung la ora când vreau să mă trezesc.

Fac zilnic meditaţii sau mă rog pentru a reduce dorinţa de a fuma.

Apelez la un consilier de viaţă care mă poate ghida în ami trasnforma viaţa într-o experienţă plăcută.

Îmi îmbunătăţesc dialogul cu mine însămi şi mă iert pentru greşelile pe care le fac.

Dorm suficient.

Atunci când încep un proiect îl duc la bun sfârşit. Îmi exprim emoţiile atunci când apar.

Selectez doar programele de televiziune sau informaţiile care îmi conferă emoţii pozitive şi mă ajută să îmi focalizez atenţia doar asupra lucrurilor pe care le doresc.

În mai puţin de 6 luni persoana care a înlocuit aceste ritualuri ce îi răpeau energia cu cele pozitive, a început să experimenteze transformări pozitive în viaţa ei. În loc să se privească negativ, să se considere o persoană care a eşuat, a început să revină la viaţă. Aşadar secretul îl reprezintă această întrebare simplă: **Această alegere îmi scade forţa interioară sau o amplifică?** Dacă avem în minte mereu această întrebare când ne planificăm ritualurile zilnice, vom vedea că întotdeauna avem de ales. În orice moment putem să ne oprim din a alege acele acţiuni care ne conduc spre spirală eenergiei negative şi putem alege acele lucruri care sporesc forţa interioară vitală.

Putem alege să facem lucrurile care ne plac, să stăm în preajma oamenilor pe care îi iubim şi cu care ne simţim bine, să spunem adevărul, să zâmbim mai mult, să mâncăm sănătos, să facem exerciţii. Putem să ne alăturăm grupurilor de oameni care rezonează cu noi, să îi ocolim pe cei care se plâng şi ne transmit emoţii negative, cu alte cuvinte să ne ascultăm pe noi înşine şi astfel vom găsi soluţia pentru a ne recăpăta echilibrul interior.

Mulţi dintre oameni trăiesc ancoraţi în trecut, rememorând evenimente neplăcute şi dureroase sau poate circumstanţe care încă nu ˟s-au rezolvat. Făcând acest

lucru nu facem altceva decât să pierdem din energia noastră vitală şi să ne lăsăm copleşiţi de energia negativă a acelui moment. De aceea atunci când trăim în prezent, ne ocupăm de ceea ce ne place, ne iertăm pentru trecut şi privim toate experienţele ca fiind parte dintr-un drum pe care l-am parcurs pentru a deveni persoanele care suntem astăzi, ne vom elibera de resentimente şi vom reuşi să ne păstrăm energia pozitivă şi armonia pe care am atins-o.

Nu putem face alegeri care ne slăbesc focul interior şi să ne aşteptăm ca el să se menţină puternic. Renunţarea la acele aspecte care ne fură energia este o opţiune. Avem puterea de a ne rupe de trecut, a alege să trăim un prezent care ne conferă vitalitate şi entuziasm pentru îndeplinirea visurilor, şi astfel de a ne construi un viitor luminos.

Cele mai periculoase emoţii care îţi răpesc energia

Adeseori ne crcăm spirale ascendente sau descendente de energie. Fără ca măcar să sesizăm ne trezim într-un vârtej de circumstanţe care fie ne conferă o energie pozitivă debordantă, fie ne oferă o avalanşă de emoţii şi energie negative. Deciziile pe care le faci sunt şi de această dată cele care te pot afunda mai mult în energie negativă sau te pot menţine într-un val de energie pozitivă. Mai întâi e important să conştientizezi când acest lucru se întâmplă. Energia se scurge acolo unde mintea lucrează. Gândirea negativă sau pozitivă alimentează poverile emoţiilor negative şi respectiv darurile emoţiilor pozitive.

E importamt să acţionezi repede pentru a inversa spirala descendentă şi să iei măsuri pentru a corecta situaţia. Cele mai periculoase emoţii negative care ne prind în acest vârtej adesea sunt resentimente, culpabilitatea şi grijile.

Resentimentele

Poate că îţi aminteşti când a fost ultima oară când ai purtat pică cuiva. Poate un prieten te-a trădat, un străin care te-a lovit accidental, un iubit care a plecat sau un părinte care te-a rănit intenţionat. Atunci când într-un fel sau altul, ne trezim dezamăgiţi de o persoană, sentimente

de regret, nedreptate, resentimente ne încearcă. Cu toate că dacă stai să te gândeşti bine, **nu oamenii sunt cei care te dezamgesc ci propriile tale aşteptări**. Oricum ar fi, aceste evenimente sunt însoţite de aceste emoţii şi amintiri dureroase. Mai mult, aşa cum structura cuvântului ne transmite, aceste resentimente sunt emoţii repetate, în general negative legate de un anumit eveniment. Te găseşti indisponibilă de a-l ierta pe celălalt sau incapabilă să faci asta.

Ce vreau să-ţi spun este însă că atunci când eşti faţă în faţă cu resentimentele, energia ta interioară scade şi starea de armonie şi echilibru interior o dată cu ea. Persoana afectată de resentimentele tale, nu e aşa cum ai putea crede, cea împotriva căreia se îndreaptă, ci eşti chiar tu. Resentimentele îţi afectează în mod direct relaţiile cu oamenii. Aceste pure animozităţi sunt un pic mai periculoase decât ai crede. Sufletul multora este măcinat de aceste resentimente şi e momentul să îl readucem la viaţă şi energie. Adeseori ştii că aceste emoţii şi sentimente nu-ţi fac bine dar sunt dificil de depăşit. Totuşi ai nevoie să te eliberezi de această energie dacă vrei să îţi recapeţi pacea interioară. Cheia către libertatea mentală se află la tine şi niciunde altundeva. Când sapi într-o mină întotdeauna găseşti ceva care te duce cu gândul la origini. La fel se întâmplă şi când sapi după rădăcinile resentimentelor. Cauzele întotdeauna se învârt în jurul ego-ului şi încercărilor minţii de a se proteja de de durere.

S-ar putea ca resentimentele să te copleşească dacă te simţi ignorată sau respinsă sau nevoile tale nu sunt îndeplinite. Ai putea trăi aceste emoţii răpitoare de energie dacă de multe ori accepţi să faci ceva şi simţi că eşti folosită. Energia ta scade cu cât eşti singura dintr-o relaţie care face sacrificii. Apoi îmi imaginez cum te simţi dacă ai fost maltratată, abuzată sau ai trecut prin infidelitate sau un divorţ emoţional.

Ştiu că poate fi o provocare să depăşeşti aceste evenimente, frumoasă doamnă, însă cu cât te vei elibera

de această energie cu cât îţi vei recăpăta forţa vitală. Jocurile la care eşti atât de maestră ar putea să-ţi dea senzaţia temporară şi iluzorie, că aceasta este soluţia de a rezolva situaţia însă totul este doar o capcană.

Prin mulţimea de comportamente pe care le-am observat în jurul nostru, ˇs-ar putea ascunde aceste jocuri pe care le aplici ca şi reacţie la resentimente. Poate te întrebi ce vreau de la tine şi îţi răspund degrabă. Vreau de la tine să faci pentru propria persoană mai mult decât credeai că poţi face. Ceea ce căutăm întotdeuna fără excepţii sunt armonia şi pacea interioară, calmul, serenitatea, calmul astfel încât să ne putem bucura de viaţă nederanjate de alte interferenţe. Şi ştiu că îţi doreşti liniştea şi echilibrul interior chiar dacă tu ai un alt nume pentru asta, chiar dacă strategia ta de viaţă, povestea ta de viaţă de până acum şi zidurile pe care ţi le-ai creat, ar putea spune altceva. Aşa că te rog să renunţi la jocuri, pentru că ele nu vor face altceva decât să te sece tot mai mult de energia de care ai nevoie.

Vreau să detectezi ce jocuri aplici când te cuprind resentimentele. Unul dintre jocurile tale ar putea să-ţi declanşeze o voce care spune: Ai făcut ceva ce mă nemulţumeşte dar refuz să mă joc cu tine acum. Deşi nu ţi-o plătesc în acest moment, fi atent că mă retrag acum dar voi asta nu înseamnă că nu mă voi răzbuna după ce în tăcere voi urzi un plan pentru aceasta. Această atitudine denotă faptul că au apărut resentimentele ce îţi vor fura energia în perioada următoare. Fiecare din noi are o altă strategie iar jocurile sunt sunt diverse. O altă voce ar putea să te îndemne spre următoarea atitudine:

Voi ţine scorul şi nu-ţi face griji că vom ajunge la egalitate. Tot ceea ce tu faci să mă nemulţumeşti ţi se va întoarce în momentul în care îmi voi lua revanşa.

Vocea ego-ului mai are şi alte forme şi continuă să-ţi ofere idei dintre cele mai variate.

Dacă ceea ce gândeşti este:

„Dacă nu câştig eu, nimeni nu va câştiga acest joc. Mă voi transforma în cel mai urât coşmar al tău şi vei trăi

pe pielea ta acest lucru"", din nou eşti în faţa unei forme de resentiment care te consumă şi indiferent dacă soluţia pe care tu crezi că ai găsit-o pare viabilă acum, ea este o capcană care îţi slăbeşte focul interior al armoniei şi vitalităţii.

Adesea în astfel de situaţii ne îmbrăcăm cu aceste atitudini pentru că avem impresia că astfel nu vom mai suferi. Ne plasăm pe o scară superioară şi ne spunem că noi avem dreptate iar celălalt greşeşte. Furia ne macină şi ego-ul îşi continuă jocurile:

Nu voi uita şi nu te voi ierta niciodată pentru ce mi-ai făcut. Am să îţi reproşez mereu ce ai făcut şi indiferent cât îţi vei cere iertare nu voi fi niciodată mulţumită. Te voi face să te simţi vinovat ori de câte ori am ocazia pentru că astfel eu voi avea o părere mai bună despre mine.

Sau

Dacă vrei să vezi cine e mai tare, am să-ţi arăt. Dacă te pui cu mine, dacă mă stârneşti şi mă provoci, îţi voi arăta eu cine sunt şi ce pot.

Sau

Cum gândesc eu este singura cale corectă. Te voi face să gândeşti ca mine, indiferent dacă acest lucru te afectează sau nu.

Dacă te identifici cu aceste jocuri, cu siguranţă ţi-ai lansat şi propriile pedepse pentru nemulţumirile tale. În loc să îţi comunici nemulţumirea şi sentimente atunci când apar, găseşte metode prin care privezi cealaltă persoană de anumite lucruri, sau îi dai o pedeapsă. Acest lucru se naşte din resentimentele tale şi chiar dacă eşti îndreptăţită să fii nemulţumită cu această abordare nu vei face decât să înrăutăţeşti situaţia, să consumi energie şi în acelaşi timp, să contribui la formarea resentimentelor celuilalt.

Dacă te găseşti spunând: Ar trebui să faci acest lucru şi nu o faci, de aceea te voi pedepsi şi eu privându-te de ceea ce îţi place, probabil că eşti în această situaţie şi relaţia va deveni din ce în ce mai tensionată pentru că vei apela la unul dintre jocurile ego-ului şi astfel problema se va înrăutăţi.

Renunţă la resentimente

Renunţând la resentimente te vei simţi mai fericită, mai liniştită, mai în armonie cu tine însăţi. Deşi ne e greu să înţelegem jocurile ego-ului e necesar să ne dăm seama că acţiunile ce se nasc din resentimente nu ne ajută cu nimic, ci doar ne conferă o energie negativă care poate avea repercusiuni atât pentru trupul cât şi pentru mintea ta.

Cum poţi să renunţi la resentimente şi să mergi mai departe păstrându-ţi echilbru interior? Probabil că este foarte important să înveţi să ierţi şi să uiţi. Deşi poate cunoşti această cale deja, îţi reamintesc că este calea cea potrivită. Atunci când te întâlneşti cu o situaţie în care eşti furioasă, priveşte în perspectivă şi întrebă-te dacă merită să te enervezi. Este oare reacţia ta una exagerată? E cumva posibil ca alta să fie sursa resentimentelor tale? Oare ai comunicat ceea ce îţi doreşti pentru ca nevoile tale să fie îndeplinite? Sau ai aşteptat să ţi se citească gândurile? Crede-mă, indiferent cât de mult ai crede că ai dat de înţeles care sunt nevoile tale, ˝s-ar putea ca persoana căreia ai vrut să-i transmiţi mesajul să nu fi citit printre rânduri. Totuşi între rânduri nu scrie nimic.

Caută o soluţie raţională pentru această situaţie. Poate că e momentul să spui clar şi direct ceea ce îţi doreşti, să iei măsuri astfel încât nevoile tale să fie clar înţelese. **Renunţă la aluzii şi credinţa că ceilalţi îţi pot citi gândurile, pentru că acest lucru nu se întâmplă**. Nimeni nu poate ştii ce îţi doreşti tu, decât dacă i-o comunici.

Se poate să porţi cu tine resentimente din trecut şi astfel acestea să te consume şi mai mult. Poate că acestea au locuit cu tine pentru o perioadă lungă de timp. Îmi imaginez cât de mult te-au secat de energie. Aşa că e momentul să să îţi recapeţi armonia. Scrie o scrisoare, în care să aduni toate sentimentele pe care nu le-ai exprimat, exprimă-ţi furia autentic fără reţineri. Lasă cuvintele să vină dinăuntrul tău, fără a te gândi cum acestea sunt împachetate. Poţi alege la final să nu trimiţi scrisoarea sau

o poţi trimite. Alegea variantă pe care o consideri nesară pentru a te elibera complet.

Unul dintre procesele foarte puternice pe care eu le-am folosit şi care a funcţionat de minune este

Procesul adevărului total al lui Jack Canfield**.**

Alege un loc în care nu eşti deranjată şi completează chiar acum următoarele fraze. Nu lăsa pe mai târziu, ci fă-o chiar în acest moment, după care treci mai departe cu lectura:

Furie şi resentimente: Sunt furioasă pentru că… M-am săturat să…

Nu-mi place când…

Îmi displace când…

Durere

Mă doare când…

Mă simt ranită când…

M-am simţit tristă când…

Mă simt dezamăgită în legătură cu…

Teamă

Mi-a fost teamă că…

Mi-e frică de tine când… Sunt speriată când…

Mi-e teamă că cu…

Regrete, remuşcare, responsabilitate

Îmi pare rău că…

Îmi pare rău pentru…

Te rog să mă ierţi pentru… Nu am vrut să…

Dorinţe

Tot ce mi-am dorit a fost să… Am vrut ca…

Vreau ca tu să…

Merit să…

Dragoste, compasiune, iertare şi apreciere

Înţeleg că…

Te iert pentru… Apreciez că…

Îţi mulţumesc pentru… Te iubesc pentru…

E important să înveţi să te iubeşti pe tine şi pe ceilalţi mai mult. Pentru asta, lucrează mai mult la stima de sine.

Oamenii din jurul tău de definesc. Alege să ai oameni

care sunt pozitivi şi fericiţi. Atunci când ai tendinţa să ai sentimente negative, apelează la ei pentru feedback şi roagă-i să te sprijine.

Vreau pentru tine armonia şi echilibrul interior şi toate acestea te vor ajuta. Aminteşte-ţi că scopul tău este să înlături acele lucruri care îţi fură energia, pentru că ele te vor conduce spre a-ţi recăpăta puterea interioară.

Culpabilitatea nesănătoasă

Există momente în viaţă când sentimentul de culpabilitate ne invadează. Atunci ne gândim că ar fi trebuit să ştim să acţionăm altfel, că nu suntem bune de nimic, că mereu greşim şi facem lucruri nechibzuite. Există momente în viaţă când credem că ar trebui să suferim pentru că asta meritǎm. Că nu am făcut nimic pentru a merita să ne simţim bine. Ne tratăm cu duritate pentru alegerile pe care le-am făcut în trecut, poate atunci când am fost copii, sau adolescente şi continuăm să ne pedepsim pentru că adultul care e astăzi consideră că am fi putut fi mai înţelepte la momentul respectiv. Ne simţim ruşinate şi anxioase, poate uneori deprimate şi ne aruncăm într-o închisoare emoţională unde ne dă pedepse grele. Ne atribuim etichete şi dacă am greşit continuăm să ne spunem cât de rele şi defecte suntem pentru că nu am fost în stare atunci să acţionăm altfel. Dacă cineva a fost rănit, considerăm că şi noi meritǎm să fim rănite şi să suferim.

Există momente când suntem cei mai mari judecători pentru noi înşine şi ne auto-condamnăm în permanenţă sporind astfel sentimentul de culpabilitate care ne răpeşte energia.

Simţi că dacă ai greşit, sau ai făcut ceva nu se cade, ai spus sau ai făcut ceva care au rănit pe cineva, meriţi să suferi? Trăieşti ca o pasăre în propria colivie emoţională din care nu-ţi dai voie să ieşi? Dacă este cazul tău atunci, îndrăznesc să te întreb: Când crezi că e suficient? Cât timp crezi că e destul pentru a-ţi ispăşi pedeapsa? Şi când ˇs-a întâmplat, eşti gata să te eliberezi sau continui să trăieşti în nefericire? Poate că ceva ţi ˇs-a întâmplat şi ţi-a fost insuflată credinţa cum că dacă ceva, cineva te tratează

într-un anumit mod, este pentru că sigur ai făcut tu ceva să meriţi asta. Şi cu cât gândeşti astfel despre tine, cu cât te gândeşti că orice ai face tu eşti vinovată şi ar trebui aşa-ţi fie ruşine pentru asta. Adesea dacă trăieşti cu acest sentiment de culpabilitate acesta se manifestă prin depresie, anxietate sau ruşine.

În loc să ne exprimăm remuşcarea şi să ne cerem scuze pentru durerea cauzată, alegem să ne închidem în această închisoare emoţională şi să ne pedepsim singure fără a ne oferi posibilitatea de a obţine iertarea direct de la persoană faţă de care am greşit, fie că este o persoană din exterior sau e vorba de propria noastră persoană.

Ca adulţi suntem maestre în a ne arăta cu degetul atunci când se întâmplă să greşim. Cel mai aspru ne judecăm atunci când ne pedepsim nu pentru acţiunile din prezent ci pentru cele pe care le-am făcut în copilărie sau adolescenţă. Avem senzaţia că am fi putut fi mai înţelepte, că am fi putut acţiona mai bine, că am fi putut să nu greşim atât de mult. Ceea ce nu ne dăm voie să înţelegem este că oamenii iau cea mai bună alegere pe care puteau să o ia la un anumit moment. Atunci când erai copilă sau adolescentă nu aveai nici perspectiva pe care o ai astăzi, nu erai nici femeia ce eşti astăzi, nu aveai cum să vezi lucrurile aşa cum le vezi astăzi. Ba mai mult, toate experienţele de viaţă pe care le-ai trăit au contribuit să ajungi femeia care eşti astăzi. Greşelile pe care le-ai făcut atunci au fost lecţiile de viaţă pe care le-ai primit şi cu ajutorul cărora eşti astăzi adultul care are o perspectivă mai largă a lucrurilor.

Astăzi îţi spui: Cum pot să dau sens vieţii mele? Cum pot să mă eliberez de emoţiile negative? Cum pot să am mai multe bucurii în viaţă şi să fiu mai încrezătoare? Cum pot să-mi ating visurile? Iar eu îţi spun că unul dintre lucurile pe care trebuie să le faci este să renunţi la acest tip de culpabilitate nesănătoasă şi să îmbrăţişezi toate celelalte strategii prezente în această carte.

Să revenim pentru moment la modul în care ne eliberăm de vinovăţie şi ne recăpătam focul interior şi

energia de care avem nevoie pentru a întreprinde toate celelalte obiective.

Poţi să trăieşti fără a fi copleşită de vinovăţie atunci când priveşti lucrurile din perspectiva corectă şi potrivită. Acea perspectivă care te împuterniceşte în loc să te secătuiască de energie şi să te blocheze, să nu-ţi dea voie să evoluezi pentru a ajunge la stilul de viaţă pe care ţi-l doreşti. Culpabilitatea este foarte atentă şi sensibilă la dialogul interior pe care îl foloseşti, la cuvintele pe care ţi le adresezi şi atitudinea faţă de tine. Una dintre metodele pe care ai putea să o foloseşti să scapi de acest lucru este să fii atentă la lucrurile pe care ţi le spui. Dacă îţi spui în minte lucruri care încep cu sintagma „ar trebui“ acesta este un indiciu că te simţi vinovată.

Apoi ai putea să-ţi provoci această credinţă cu întrebarea: Cine spune că ar trebui? Sunt eu sau cumva am împrumutat această idee din jurul meu, la un anumit moment? Este vital să eliminăm aceste sentimente de cupabilitate pentru a trăi o viaţă abundenţă. Atunci când te laşi condusă ele, este greu să acţionezi liber şi cu bucurie. Vina nu te lasă să respiri, te consumă, de macină. În loc să trăieşti în prezent te laşi dusă din nou în trecut, trăind cu regrete şi teamă. Multe dogme te sfătuiesc să trăieşti în prezent însă fără a-ţi furniza informaţii suplimentare despre cum te afectează faptul că te concentrezi asupra trecutului. Ceea ce se întâmplă este că atunci când rememorezi evenimente din trecut, aduci în câmpul atenţiei tale tot ceea ce ai trăit atunci, contribuind la retrăirea acestor experienţe. **Gândurile reprezintă cele mai puternice instrumente care contribuie la crearea vieţii tale**. Dacă ceea ce îţi doreşti este să mergi mai departe cu viaţa ta, evitând experienţele dureroase din trecut, acesta e necesar să rămână în urma făcând loc altor experienţe în viaţa ta. De multe ori ne e greu să renunţăm, poate la lucruri pe care le avem de mult timp şi să dăm voie noului să intre în viaţa noastră. Tot ce e nou, adesea ne sperie pentru că presupune să te deschizi în faţa unei mări de incertitudini, însă pentru a trece mai departe,

la un nivel superior al vieţii tale, e nevoie să te eliberezi de tot ce nu a funcţionat până acum, chiar dacă îţi conferă un sentiment de familiaritate.

Există multe situaţii în care nici măcar nu ne îndreptăm atenţia către noi şi nu devenim conştienţi de ce întâmplă cu noi şi în jurul nostru. Cum pot oamenii să devină conştienţi de aceste lucruri atâta vreme cât se concentrează doar asupra exteriorului, fără a realiza că singura modalitate prin care poţi să modifici ce se întâmplă în lumea ta exterioară este să acţionezi asupra a ce se întâmplă în lumea ta interioară. Nimic nu se va schimba doar pentru că îţi doreşti să se întâmple o minune şi brusc să devii persoana care doreşti să devii, brusc să trăieşti stilul de viaţă pe care îl doreşti. Pentru a obţine stilul de viaţă pe care îl doreşti, e necesar să devii persoana ce are un astfel de stil de viaţă. Niciun ghid din lume nu va putea face schimbările pentru tine atâta vreme cât tu nu-ţi iei angajamentul să le faci. Aşa că te invit ca pe măsură ce citeşti aceste rânduri să decizi dacă îţi iei angajamentul să devii o persoană cu un mod de gândire sănătos, care ulterior va duce la atingerea visurilor tale. Dacă ai făcut-o atunci, parcurge fiecare exerciţiu şi tehnică [u seriozitate şi ai să fii surprinsă de cum acestea îţi vor oferi o altă perspectivă.

Să ne întoarcem însă la culpabilitate şi la cum reuşim să ne eliberăm de această răpitoare de energie.

Vina nu face decât să transforme o persoană liberă într-o persoană care se închide în sine şi totodată se închide în faţa experienţelor de viaţă. Atunci când conştientizezi greşelile trecutului şi înveţi lecţiile de viaţă devii o persoană liberă. Imaginează-ţi cum culpabilitatea reprezintă acel lanţ gros pe care îl porţi în jurul gâtului şi atârna greu. Viaţa nu e menită să fie o greutate pe care o porţi cu tine ci este o oportunitate de a experimenta, de a învăţa şi a evolua. Doar că nu înveţi doar din succes, ba mai mult, greşelile sunt cea mai bună oportunitate pentru a evolua. Cum altfel ai putea primi un semnal de alarmă că nu trăieşti ceea ce îţi doreşti? Cum altfel ai putea să

găseşti motivaţia pentru a fi mai bun, pentru a ajunge la cea mai înaltă versiune a persoanei tale? Dacă rămâi în acest sentiment al culpabilităţii procesul de evoluţie este încetinit şi te împiedică să trăieşti liber şi spontan.

Gândeşte că regretele pentru anumite acţiuni din viaţa ta sunt de înţeles şi temporare şi ele conduc la acele concluzii pe care uneori e necesar să le tragi în viaţă pentru a putea merge mai departe, mai înţelept, mai pregătit pentru ce va urma. Cum ai putea să descoperi ce consecinţe are o acţiune, dacă nu o experimentezi? Cum poţi sesiza efectul pe care aceasta îl are asupra ta?

Mulţi şi-au pus întrebarea cum poţi să faci disctincţia dintre şi bine şi rău? Chiar dacă aceste concepte sunt absolut subiective, există anumite acţiuni care îţi oferă un rezultat pe care tu îl percepi pozitiv în viaţa ta şi unul pe care îl percepi negativ. Cum poţi face distincţie între ele?

Experimentându-le pe amândouă.

Aşa că, scumpa doamnă, cum ai putea să ştii ce e ecologic pentru tine, dacă la un moment dat nu ai fi ˇîmbrăţişat acele alegeri care ţi-au adus un rezultat mai puţin satisfăcător pentru tine. Important este să fi ˇînvăţat lecţia şi să mergi mai departe. Primul pas este să să te gândeşti la acele greşeli din trecut fiind complet onestă în legătură cu ce ˇs-a întâmplat. Unii oameni se simt vinovaţi atunci când nu sunt responsabili pentru ce au făcut. Există între voi acele femei care se simt responsabile mai mult decât e cazul, consideră că dacă ar fi făcut altfel lucrurile, dacă ar fi ajutat mai mult persoanele care aveau nevoie, ceva ˇs-ar fi schimbat, însă fiecare persoană este responsabilă pentru drumul pe care l-a ales în viaţă. Atunci când realizezi acest lucru, te poţi elibera de acest sentiment cumplit de culpabilitate.

Ce ˇs-a întâmplat în trecut, rămâne în trecut, nu mai avem puterea de a modifica aceste lucruri, aşa că e timpul să ajungi la un nivel de înţelegere mai profund, să înţelegi de ce lucrurile ˇs-au întâmplat aşa cum ˇs-au întâmplat şi să priveşti spre viitor cu această înţelepciune, pentru că ceea ce a avut loc în trecut să nu se repete în viitor.

Majoritatea oamenilor nu vor să rănească pe nimeni intenţionat, greşelile se întâmplă şi ne oferă o oportunitate majoră de a compara un comportament al nostru cu un altul. Femeia superioară este întotdeauna deschisă pentru a se vindeca, a învăţa şi a evolua.

Întrebările potrivite întotdeauna îţi oferă răspunsurile potrivite

Vreau să te întrebi dacă greşeala ta a fost o rană nevindecată care a ieşit la suprafaţă sau poate un strigăt pentru atenţie? Ce a declanşat acel comportament nepotrivit pentru care astăzi te simţi culpabilă? Înţelegerea îţi conferă compasiunea şi astfel te poţi elibera de vină. Imaginează-ţi că acest incident a avut loc dintr-un motiv superior. Care ar fi acest scop? Ce beneficii ai avut totuşi din această experienţă? Ce oportunităţi ˇs-au născut? Dacă astăzi ar trebui să înveţi pe altcineva ceva despre această experienţă, care e lecţia pe care i-ai da-o? E posibil să fi conştientizat această greşeală şi să fi extras lecţia necesară însă tot te simţi vinovată. Dacă acest lucru ˇs-a întâmplat îţi recomand următoarea tehnică:

Tehnica de eliberare a sentimentului de culpabilitate

Aşează-te într-un loc confortabil unde nu vei fi deranjată şi unde te poţi concentra asupra procesului. Canalizează-ţi acum atenţia asupra sentimentului de vină. Simte acest sentiment în trupul tău, şi aminteşte-ţi că este doar o emoţie, o vibraţie de energie. Observă unde este localizată în corpul tău. Este solidă, fluidă sau ca un aer? Are o formă, o textură, o culoare?

Comunică apoi cu această vină. Personific-o până la nivelul în care ea chiar este o fiinţă. Întreab-o de se se află acolo? Care este avantajul ei că este acolo? Iar apoi întreabă-te pe tine care sunt consecinţele pentru că ai ales că ea să fie acolo. Explorează acest sentiment şi acordă atenţie la credinţele limitative care ar putea apărea de genul: „Meriţi să te simţi vinovată“ sau „“dacă te vei elibera înseamnă că vei repeta aceeaşi greşeală““. Recunoaşte că sunt nişte minciuni. Întreabă-te cine spune aceste lucruri? Chiar este adevărat în totalitate?

Eliberează-te de credinţele limitative şi înlocuieşte cu altele care te fac să te simţi bine. Acum foloseşte-ţi creativitatea şi imaginează-ţi cum cuplabilitatea se desprinde de tine. Poţi să-ţi imaginezi că ea pleacă o dată cu respiraţia profundă sau că este ca un câmp ce te înconjoară, sau ca un obiect pe care îl iei şi-l arunci la pământ, orice îţi vine în minte. Prin acelaşi proces creativ, imaginativ umple locul de unde a luat acest sentiment, cu sentimente de bucurie şi dragoste.

Grijile

Vreau să să te arunci în luptă şi să devii femeia lipsită de griji. Asta îmi doresc pentru tine. Îngrijorarea este unul din obstacolele peste care trebuie să treci pentru a ieşi victorioasă în expediţia cu viaţa. Majoritatea oamenilor îşi petrece timpul îngrijorându-se în legătură cu anumite lucruri care nu vor avea loc decât dacă tu le acorzi prea mare atenţie. În epoca noastră îngrijoararea se traduce prin stres şi anxietate şi reprezintă cel de-al trefla hoţ de energie cu care te întâlneşti adesea. Poate chiar ţi-a devenit partener de călătorie de atâta vreme încât nici nu mai eşti conştientă de ea. ˇS-a lipit ca un scai de modul tău de gândire, încurajându-te să gândeşti negaţi, promiţându-ţi fals anticiparea evenimentelor. Ţi-a contaminat mintea şi tea îndemnat întotdeauna la a-ţi imagina scenarii din cele mai cutremurătoare cu ceea ce nu-ţi doreşti să se întâmple. Există două daruri care ne-au fost date pentru a ne servi pe drumul spre a ajunge la ce îţi doreşti şi acestea sunt: **imaginaţia** şi **intuiţia**. Dualitatea însă este prezentă oriunde. Există un mod greşit de a folosi aceste unelte şi există un mod care îţi oferă rezultate pozitive în viaţa ta. Din nou liberul arbitru este la tine. Dacă până acum, ai folosit greşit imaginaţia pentru că nu ai ştiut altfel, acum e momentul să te mobilizezi şi să alegi pentru tine calea care te duce mai aproape de cea mai înaltă expresie a fiinţei tale, te va conduce să te îndrăgosteşti de tine şi de viaţă pentru care ai fost creată. Dacă până acum ai pierdut timp şi energie îngrijorându-te, folosind imaginaţia pentru a crea exact scenariile pe care nu le doreşti şi a-ţi tulbura tu

însuţi pacea sufletească, acum e momentul să te opreşti. Nu ai văzut că nu funcţionează? Dacă ceva nu merge, fă altceva este îndemnul pe care omul înţelept îl urmează. Îngrijorarea ca orice alt aspect dual al vieţii are şi ea avantajele ei, şi uneori te împinge la acţiune, însă atunci când o foloseşti pentru a crea cele mai rele scenarii, ea nu este deloc motivantă sau de folos. Te poate imobiliza atât de tare încât să nu mai găseşti ieşirea. Cum poţi fi prietenă cu această doamnă îngrijorare, când ceea ce face este să sape adânc în câmpul tău de energie, să răpească, să-ţi ridice cotele anxietăţii la maxim şi să nuţi ofere nicio răsplată la finalul zilei? Scopul nostru este să ne îndrăgostim nebuneşte de noi înşine pentru a alege doar ceea ce este benefic pentru noi. Aşa că e momentul să renunţi la acest act care te trage înapoi.

Vestea bună este că putem întrerupe acest tipar şi putem să ieşim din acest labirint al îngrijorării**.**

De ce e atât de greu să scapi de îngrijorare?

Ne întrebăm adesea cum putem să eliminăm acele ritualuri care îţi fură din energia vitală şi nu ştim cum să facem. Alteori atribuim un rol pozitiv îngrijorării. Aceste sentimente amestecate despre griji fac din ce în ce mai dificilă eliberarea de sub puterea îngrijorării. Pe de o parte te gândeşti că aceste griji te deranjează, nu poţi dormi şi ai gânduri pesimiste pe care nu ţi le poţi scoate din minte. Dar alteori grijile capătă sens pentru tine. Te gândeşti că acesta este modul prin care poate vei găsi o soluţie. Sau că nu vrei să ignori niciun posibil pericol. Dacă continui să te îngrijorezi puţin poate vei reuşi să ajungi la o soluţie. Nu vreau să fiu surprinsă. Vreau să fiu responsabilă. Acestea sunt credinţele cu care te îmbraci despre îngrijorare. Într-o manieră încurcată, simţi că ele funcţionează pentru tine.

Credinţele negative despre griji sunt dăunătoare însă credinţele tale pozitive despre griji sunt şi mai dăunătoare. Este dificil să stopezi altfel acest obicei, pentru că ai senzaţia falsă că grijile te protejează. Când ajungi să realizezi că grijile sunt de fapt problema şi nu soluţia pentru ceea ce ţi se întâmplă, vei putea interupe acest

tipar şi îţi vei recăpăta echibrul mental.

Draga mea, aşa cum ţi-am spus şi cu alte ocazii credinţele şi gândurile tale construiesc uşor uşor lumea în care trăieşti. Deşi iluzoriu ai putea crede că îngrijorarea e benefică pentru tine, ea nu face altceva decât să adâncească situaţiile cu care te confrunţi. Gândurile negative nu au puterea să-ţi aducă rezultate pozitive. Dacă te găseşti privind lucrurile într-una dintre manierele ce urmează probabil că îngrijorarea este unul dintre ritualurile cu care te întâlneşti aproape zilnic.

Iubita mea doamnă ce ştii despre **gândirea totul sau nimic**? Împarţi lucrurile în categoriile albă sau neagră, fără cale de mijloc? Crezi că dacă nu eşti perfectă reprezinţi un eşec? Dă-mi voie să te întreb: Cine te-a cadorisit cu această percepţie? Apoi cum stai cu **generalizările**? Te trezeşti făcând o constatare general valabilă după o singură experienţă negativă, şi mergând la drum cu gândul că dacă ˇs-a întâmplat o dată se va întâmpla la fel pentru totdeauna? „Dacă nu am fost aleasă pentru acest post, niciodată nu voi fi aleasă"". Ai observat cum funcţionează **filtrul tău mental**? Te focusezi pe lucrurile care au mers prost, excluzându-le pe toate cele care au mers bine? Cum e să observi doar că un lucru nu a mers conform planului, în loc să observi acele lucruri care au mers aşa cum îţi doreai? Am o vagă idee, dar te las pe tine să-ţi răspunzi. Cred că deja te simţi deranjată de atâtea întrebări, şi este bine că te simţi aşa, pentru că a venit momentul să lansezi întrebările potrivite, pentru a găsi răspunsurile potrivite.

Iartă-mă de deranj, dar vreau pentru tine o viaţă de care să te îndrăgosteşti. Şi am de gând să-ţi suflu în ceafă până o vei obţine. Născocind motive pentru care evenimentele pozitive au avut loc nu mă convingi. Dacă îmi spui că a fost mâna norocului când ai făcut ceva excelent, nu te cred. Încerci doar **să-ţi diminuezi meritele.**

Cunoşti acele persoane care au impresia că ştiu totul? Care se **grăbesc cu concluziile**? Care dau interpretări negative situaţiilor fără nicio dovadă concretă?

Acţionezi ca o cititoare de gânduri: Pot să spun că deja mă urăşte sau ca un profet: Doar ştiu că ceva îngrozitor se va întâmpla.

Femeia care vede catastofele oriunde merge este femeia care aşteaptă ca cel mai rău scenariu să se întâmple. Dacă pilotul a spus că urmează câteva turbulenţe ea se grăbeşte să afirme: „Avionul se va prăbuşi. “"

Apoi cum stai cu etichetele pe care ţi le atribui? Dacă ai făcut o greşeală îţi spui imediat: Sunt un eşec? O idioată? O ratată?

Îţi asumi responsabilitatea pentru lucrurile care sunt în afara controlului tău? (Este vina mea că fiul meu a avut un accident, trebuia să-l avertizez să conducă [u atenţie).

Toate aceste moduri de vedea lucrurile îţi răpesc energia şi întăresc prietenia cu îngrijorarea. Ele te conduc pe drumul anxietăţii şi surprinzător, oricât de mult ai crede, ele nu-ţi aduc nimic benefic. Pentru a-ţi recăpăta echilibrul interior, e necesar să rupi legătură cu grijile şi anxietatea.

Strategii pentru eliberarea de anxietate şi îngrijorare

1. Acceptă incertitudinea

Incapacitatea de a tolera nesiguranţa în viaţa ta joacă un rol important în întâlnirea cu grijile şi anxietatea. Grijile cronice nu suportă îndoielile şi imprevizibilul. Ele au nevoie să ştie în totalitate ce urmează să se întâmple. Îngrijorarea este o metodă prin care încerci să prezici ce îţi rezervă viitorul, un mod prin care crezi că poţi evita surprizele neplăcute şi controla evenimentele. Problema este că ele nu au acest efect. Gândindu-te la cele mai rele lucruri care se pot întâmpla nu-ţi fac viaţa cu nimic mai predictibilă. Poate că te simţi mai sigură când te îngrijorezi dar e doar o iluzie. Faptul că te focusezi pe cele mai negative scenarii nu vor ajuta să prevină că cele mai rele lucruri să se întâmple, dimpotrivă chiar. Aşa că dacă vrei să te opreşti din a-ţi face griji, acceptă că nu poţi ştii în orice moment ceea ce viaţa îţi pregăteşte. E necesar să te eliberezi de această nevoie de certitudine.

Cum poţi face acest lucru? Provoac-o! Pune-ţi următoarele întrebări şi scrie răspunsurile pe hârtie. ˇS-ar putea să găseşti dezavantajele acestei nevoi de care te agaţe, ai putea să descoperi că intoleranţa ta la imprevizibil are efecte mai dăunătoare decât credeai.

Este oare posibil să fii sigură în legătură cu orice în viaţă?

Care sunt avantajele cerinţei tale de certitudine şi care sunt dezavantajele? Sau cum faptul că ai nevoie de certitudine te ajuta în viaţă şi cum nu te ajută?

Ai tendinţa de a prezice că se vor întâmpla lucruri rele doar pentru că ele sunt nesigure? Care sunt acele aspecte care ar putea fi pozitive sau neutre dacă laşi imprevizibilul să se manifeste fără a te îngrijora în privinţa lui?

2. Provoacă-ţi credinţele şi gândurile negative

Dacă suferi de îngrijorare cronică, şansele să vezi lumea ca pe un loc mai periculos decât este în realitate sunt mari. De exemplu poţi să supraestimezi posibilitatea ca lucrurile vor merge rău şi să priveşti la fiecare gând negativ ca şi cum el ˇs-ar fi ˇîntâmplat deja. De asemenea poţi să îţi discreditezi abilitatea de a face faţă problemelor vieţii presupunând că la primul semn, te vei simţi copleşită. Acestea sunt presupuneri iraţionale care te împiedică să îţi trăieşti viaţa în pace şi bucurie. Deşi ele nu sunt decât distorsiuni ale realităţii este greu să renunţi la ele de multe ori. Adesea ele fac parte dintr-un scenariu de viaţă pe care l-ai urmat de atâta vreme şi azi nu mai eşti conştientă de ele. Poate că le ai de o viaţă întreagă şi nu cunoşti alt mod de a vedea lucrurile. Au devenit automate şi unică modalitate să renunţi la ele este să renunţi la automatisme şi să întrerupi acest tipar. Începe prin a identifica gândurile înfricoşătoare, cât mai detaliat posibil despre ceea ce te sperie sau te îngrijorează. Apoi în loc să vezi gândurile tale că pe nişte fapte, tratează-le că pe o ipoteză pe care o testezi. Pe măsură ce examinezi şi provoci aceste griji şi temeri, vei dezvolta o perspectivă mai echilibrată.

Încetează îngrijorarea punându-ţi următoarele întrebări:

·*Care este dovada că acest lucru este adevărat? Sau că nu este adevărat?*

·*Există o manieră mai realistă şi pozitivă de a privi situaţia?*

·*Care este probabilitatea ca lucrul de care mă tem chiar să se întâmple?*

·*Dacă posibilitatea este extrem de scăzută care este beneficiul pe care îl obţin îngrijorându-mă?*

·*Este acest gând de ajutor? Cum îngrijorarea despre acest lucru mă poate ajuta sau cum îmi poate dăuna?*

·*Ce i-aş spune unui prieten care se confruntă cu această grijă?*

3. Învaţă să te relaxezi

Anxietatea este mai mult decât un sentiment. Este reacţia corpului tău la ceva pe care-l percepe că pe o ameninţare. Inima începe să-ţi bată, respire mai greu, muşchii îţi sunt tensionaţi. Când eşti relaxat simptomele sunt complet opuse. Ritmul inimii scade, respiri mai uşor şi mai adânc, muşchii ţi se relaxează, şi presiunea sângelui se stabilizează. Deoarece e imposibil să fii relaxat şi anxios în acelaşi timp, să poţi să-ţi sporeşti capacitatea de a te relaxa reprezintă puternică eliberare de anxietate.

Dacă te găseşti în îngrijorare cronică, tehnicile de relaxare precum relaxarea muşchilor, respiraţia profundă te poate ajuta să iei o pauză de la a-ţi face griji.

Cheia o reprezintă antrenamentul constant. Încearcă să îţi aloci cel puţin 30 minute pe zi pentru asta. În timp, va deveni un ritual şi răspunsul, relaxarea va deveni din ce în ce mai uşoară până când se va simţi natural.

Relaxarea progresivă a muşchilor

Când anxietatea se instalează, relaxarea musculară progresivă te poate ajuta să eliberezi tensiunea şi să uiţi de îngrijorare. Tehnicile implică sistematic încordarea şi relaxarea diferitelor grupe de muşchi din corpul tău. Pe măsură ce corpul tău se relaxează, mintea îl va urma.

Respiraţia profundă

Când eşti anxioasă, respiri mai repede. Hiperventilaţia cauzează simptome ca ameţeală, greutate respiraţie şi furnicături în mâini şi picioare. Aceste simptome sunt înfricoşătoare, conducând la o anxietate mai mare şi panică. Dar respirând profund în diafragma te poate salva draga mea şi poate reveresa aceste simptome, calmându-te.

Meditaţia

Multe dintre tipurile de meditaţie reduc anxietatea. În principal meditaţia axată pe reducerea gândurilor la tăcere contribuie la reducere anxietăţii. Mai mult, dacă vei practica meditaţia, ea are puterea de a spori activitatea cerebrală în partea stângă a cortexului, zona responsabilă de emoţiile de fericire şi bucurie. E posibil să nu fi obişnuită cu aceste tehnici însă ţi le recomand cu căldură pentru că ele te ajută să-ţi păstrezi echilbrul interior.

Practică aceste strategii şi sporeşte-ţi puterea interioară. A venit momentul să te eliberezi de toate aceste obstacole pe care ţi le-ai stabilit şi să te îndrăgosteşti de tine, să te îndrăgosteşti de viaţă.

14

EŞTI BLOCATĂ? RIDICĂ-ŢI VIBRAŢIA!

*Vibraţia foloseşte energie. Aşa că trebuie să găseşti modalităţi pentru a controla vibraţia". Bo*b Cuneo

Tot ce se află în univers este energie. Indiferent că refuzi să crezi acest lucru sau, acesta este modul în care stau lucrurile. Gândeşte-te cum fiecare sistem pe care îl cunoşti, nu poate funcţiona fără o scânteie, o sursă de energie. Întreg pământul este alimentat cu energie de către Soare. Toate invenţiile tehnologice, nu pot funcţiona fără sursa de energie. Plantele mor dacă nu au o sursă de energie, şi corpul uman moare dacă scânteia din el dispare. Ceea ce diferenţiază o formă de energie de o alta este viteza cu care vibrează. De exemplu, lumina vibrează la o frecvenţă foarte ridicată în timp ce o piatră vibrează la o frecvenţă mult mai joasă. Oamenii de asemenea vibrează la diferite frecvenţe. Gândurile şi sentimentele noastre pot determina frecvenţa la care noi vibrăm. Astfel noi eliberăm

această vibraţie în lume şi atragem către noi energii care vibrează pe aceeaşi frecvenţă cu noi.

Acesta este modul în care ne crcăm realitatea şi astfel schimbându-ne vibraţia ne putem trasnforma vieţile.

Să-ţi explic şi mai bine, gândeşte-te le frecvenţele radio. Atunci când tu alegi un anumit post de radio te afli pe aceeşi frecvenţă cu oamenii care ascultă acel radio. Faptul că toţi vibraţi pe o anumită frecvenţă v-a determinat să alegeţi acel post de radio. Apoi gândeştete la expresia: suntem pe aceeaşi lungime de undă şi ai să înţelegi cum toţi vibrăm pe diferite frecvenţe şi cum atragem în viaţa noastră oameni care vibrează pe aceleaşi frecvenţe. Cu toţii cunoaştem pe cineva pe care îl considerăm vibrant, magnetic. Oamenii care ne dau acest sentiment vibrează la frecvenţe înalte şi ne inspiră şi pe noi să lucrăm pentru a ne ridica vibraţia.

Pe de altă parte sunt acei oameni care sunt cinici şi extrem de negativi. Aceşti oameni vibrează la frecvenţe foarte joase. Şi ei pot fi exemple pentru noi, deoarece ne arată unde nu vrem să vibrăm şi de ce. Pentru a descoperi unde te afli, gândeşte-te cam unde te situezi pe o scară între cel mai pesimist om şi cel mai vibrant om pe care îl cunoşti. Nu este momentul să te judeci acum, pentru rezultatul aflat, ci doar să-ţi dai seama unde te afli pentru a începe să lucrezi să-ţi ridici vibraţia. Dacă te afli într-o vibraţie joasă, a îndoielii, a lipsurilor şi te concentrezi pe acestea, nu poţi atrage decât mai mult din vibraţia pe care o lansezi în lume.

Majoritatea oamenilor nu-şi dau seama că prin cinismul, disperarea şi negativismul lor nu pot atrage în lume decât mai mult cinism, disperare şi experienţe negative. Este o lege a universului, care există şi se aplică oricărei persoane, indiferent că ea crede în ea sau nu.

Vestea bună este că îţi poţi ridica vibraţia o dată ce ajungi să îţi dai seama că tot ceea ce trăieşti astăzi în viaţa ta se datorează vibraţiei pe care o lansezi în unvers.

Ne aflăm în secolul XXI şi e incredibil cum abia după atâta vreme ajungem la aceste realizări şi învăţăm să

folosim legile universului în avantajul nostru. Dintotdeauna au fost oameni care au aplicat aceste legi conştient şi pe ei îi recunoaştem în personajele celebre care ni se dau exemplu că au ajuns la succes, sau duc vieţi fericite. Şi tu ai acelaşi potenţial ca fiecare dintre acest oameni, tot ce ţi-a lipsit până acum a fost informaţia. Ne aflăm într-o perioadă în care răspândirea informaţiei este esenţială, şi mai esenţială este decizia fiecăruia dintre noi să lucrăm pentru a ne ridica vibraţia şi astfel să ridicăm vibraţia întregii planete.

Când vibraţia ta e joasă, este extrem de dificil să faci progrese pentru a te apropia de visurile tale. De îndată ce vei înţelege aceste aspecte, de îndată ce îţi dai seama că reprezinţi o piesă importantă în viaţa ta şi în bunul mers al întregii planete, vei căpăta o putere fantastică. Când vibraţia ta este ridicată te simţi mult mai sigură, creativă, pasională, încrezătoare, puternică, conectată, expresivă şi intuitivă. Te vei iubi pe tine şi îţi vei desfăşura fiecare zi într-un mod extraordinar. Dacă împreună vom da voie creatoarelor din noi să se manifeste, avem puterea să schimbăm lumea. Ne aflăm într-un loc în care conştiinţa feminină se extinde din ce în ce mai mult, şi a venit momentul să ne ridicăm şi să fim împreună pentru noi şi pentru ceilalţi.

Simt din ce în ce mai mult că rolul meu este să îţi arăt cum prin acţiune poţi să te ridici şi să fii cea mai bună versiune a ta. Uită-te în lume cum milioane de femei au trezit zeiţele din ele şi dă-ţi seama că ai aceeaşi putere. Dacă te simţi blocată este doar pentru că nimeni nu ţi-a spus cât este de măreaţă, nimeni nuţia spus cum tu singură ai puterea de a-ţi ridica vibraţia şi intră pe tărâmurile nebănuite ale bucuriei şi abundenţei.

Sunt atâtea metode prin care îţi poţi ridica vibraţia şi acesta este unul dintre cele mai mari secrete prin care poţi ajunge să-ţi scrii povestea glorioasă. Micile lucruri cărora nu le-ai dat importanţă din existenţa zilnică au o putere nebănuită pentru fiecare dintre noi. Nu ai observat că persoanele care râd mult trăiesc mai mult? Am învăţat să

luăm viaţa atât de in serios încât am uitat că scopul imediat al existenţei este bucuria. Continui să crezi că dacă eşti cea mai serioasă persoană din lume vei ajunge ca într-o zi să simţi pacea şi bucuria şi că din acel moment ea nu va mai dispărea?

Mă uit în jurul meu la poveştile de viaţă ale persoanelor fericite, persoanelor care au ajuns să experimenteze bucuria şi pacea în viaţa lor şi văd că toate au acelaşi lucru în comun. Joaca şi bucuria, simţul umorului în orice situaţie şi capacitatea de a trăi în prezent şi a se bucura de fiecare experienţă ce le poartă pe culmi pe care multe alte femei vor să ajungă.

Am descoperit câteva dintre cele mai rapide şi eficiente metode de a-ţi ridica vibraţia în viaţa de zi cu zi şi pentru că informaţia e menită să circule mă grăbesc să le împart cu tine.

RÂSUL este una dintre metodele care îţi aduc o uimitoare energie pozitivă în viaţa ta şi este contagioasă. În situaţiile stresante oamenii continuă să se concentreze pe stres în loc să găsească copilul din ei. Îţi aduci aminte cum era când erai copil şi râdeai de prostioarele pe care le făceai? Când umpleai camera cu energie pozitivă doar prin spiritul liber şi umorul de care dădeai dovadă? Găseşte acea fetiţă din tine şi te vei elibera de tensiune. Te vei vindeca la un nivel adânc interior. Câteodată tot ce trebuie să faci pentru a reuşi să găseşti acel râs din adâncul sufletului tău este să îţi pui un zâmbet pe faţă şi să rămâi cu el. Pare prostesc şi banal, dar îţi garantez că, cu cât vei practica această metodă, îţi vei găsi mereu râsul interior. Dacă cineva ţi-a zis că trebuie să râzi ca o doamnă, ignoră această povaţă şi fii tu, râzi aşa cum simţi. Una dintre alte multe puteri ale râsului este faptul că îi dezarmează pe ceilalţi într-o aşa manieră, încât elimină tensiunile în relaţiile interpersonale. Râsul defineşte cine eşti, nu poţi falsă cu un râs autentic. Ghici? Tuturor le plac fetele care râd pentru că mesajul transmis este că eşti un spirit liber. Ca să poţi să dezvolţi simţul umorului e nevoie să devii vulnerabilă. O dată ce te vei acomoda cu aceste metode vei

găsi şi alte metode pentru a-ţi ridica vibraţia. Încearcă metodele care au funcţionat pentru mine, încorporează-le în viaţa ta de zi cu zi, şi vei descoperi cum uşor-uşor, vei avea mai multă energie şi vei găsi resursele interioare pentru a te confrunta cu provocările zilnice din viaţa ta.

Fiecare dintre noi are un diferit simţ al umorului, important este să-ţi dai voie să râzi şi să cauţi acele lucruri care îţi provoacă această energie, în fiecare zi când simţi că ai nevoie să-ţi ridici vibraţia şi să ai o stare de spirit extrem de plăcută. Nu degeaba se spune că râsul este cel mai bun medicament. Dacă nu poţi să găseşti situaţiile în care să râzi de tine, caută acele lucruri care te fac să râzi de obicei şi te vei trezi într-un loc energetic, de unde vei începe să acţionezi astfel încât să ieşi din vibraţia joasă în care e afli.

Mişcarea fizică

Suntem fiinţe spirituale care îşi trăiesc existenţa într-un corp uman. E necesar să avem grijă de acest lăcaş al nostru pentru ca spiritul să-şi ducă la capăt călătoria.

Când faci mişcare inviţi spiritul înăuntru şi ajuţi ca energia să circule prin corpul tău. Acest lucru este foarte important pentru a nu experimenta blocaje în anumite zone ale corpului tău. Există multe metode de a face mişcare fizică şi toate acestea îţi ridică vibraţia energetică. Adesea lucrurile simple au un efect de puternic asupra noastră. Una dintre formele de mişcare pe care le poţi încerca este dansul. Porneşte muzica, şi mişcă-te pe ritmurile preferate. Dacă dansul nu este una dintre pasiunile tale, nu e nimic poţi încerca şi alte forme de mişcare ca mersul pe bicicletă, escaladatul scărilor, sau orice altă metodă preferi. Simte cum muşchii tăi lucrează, acest lucru te va ajuta să te reconectezi cu trupul tău şi cu pământul. Aminteşte-ţi la fiecare pas, că trupul tău este casa spiritului tău şi trebuie să ai grijă de el.

Dacă yoga şi tai-chi ţi se potrivesc şi îţi doreşti să le încerci au în ele şi componente meditaţionale. Te reconectezi cu mintea, trupul şi spiritul tău în acelaşi timp. Mişcarea te energizează, sunt convinsă că ai simţit-o şi tu.

În timp ce trupul tău e activ te poţi concentra să te conectezi cu mintea ta subconştientă sau intuiţia.

Nu uita că scopul tău azi este să îţi ridici vibraţia cât mai mult şi astfel să te aliniezi cu toate lucrurile pozitive care se află pe această vibraţie.

Meditaţia

Meditaţia este o modalitate excelentă de a te reconecta cu mintea şi cu spiritul tău. Stai într-o poziţie confortabilă. Poate că nu ştii cum să meditezi însă o dată ce îţi dai seama că această modalitate te ajută extrem de mult să-ţi ridici vibraţia, sunt convinsă că vei duce curiozitatea ta umană mai departe şi vei căuta metoda care ţi se potriveşte. Din cele mai străvechi timpuri, anticii ştiau cum să practice meditaţia şi ce efect benefic are ea asupra noastră. Cumva pe drum acestea ˇs-au pierdut, ne-am pierdut prin grabă şi viteză, şi fără să ne dăm seama ne-am cufundat în existenţa nesatisfăcătoare. Acum este momentul să ne întoarcem din nou spre noi, există atâta informaţie încât este copleşitor uneori. Însă cum alegi informaţia şi cum o foloseşti în avantajul tău este unul din lucrurile cele mai grozave.

Pentru a intra în experienţa meditaţiei, poţi să alegi o muzică relaxantă, să priveşti la o fântână cu apă sau să aprinzi lumânări. Astfel îţi vei crea un spaţiu propice pentru meditaţie. Pentru a începe să meditezi concentrează-te pe respiraţia ta. Observă ritmul ei fără să încerci să o controlezi în vreun fel. Observă-ţi corpul pe măsură ce respiri. Pe măsură ce stai în linişte gândurile vor apărea în mintea ta. Lasă-le să treacă, lasă-le să vină şi să plece şi continuă să respire. Imaginează-ţi că eşti pe o pajişte frumoasă. Simte mirosul ierbii verzi care se întinde sub picioarele tale. Opreşte-te lângă un copac şi atinge-i crengile. Mulţumeşte-i pentru umă şi protecţia lui. Pe măsură ce mergi imaginează-ţi cum ajungi la un lac la poalele muntelui. Este o cascadă aici. Ascultă zgomotul apei. Mergi la mal şi intră cu picioarele în apă. Simte apa caldă pe pielea ta. Dacă vrei, poţi intra în lac şi să stai sub apa ce curge în cascadă. Lasă apa curată să-ţi îndepărteze

toată energia negativă şi să o înlocuiască [u energia pozitivă. Imaginează-ţi că o lumină albă coboară prin apa, umplându-ţi spiritul cu energie pură, readucându-ţi pacea interioară. Uită-te în jurul tău şi observă dacă sunt animale sau oameni în apropiere care vor să vorbească [u tine. Vorbeşte cu ei şi vezi ce vor să le spui. Când ai terminat să vorbeşti cu ei, revino uşor, în ritmul tău la starea prezenţă.

Poţi face orice fel de mediaţie ţi se potriveşte. Poţi să-ţi imaginezi că vizitezi o grădină sau o plajă. Că te plimbi prin ruinele unei cetăţi. Că urci până în vârful unui munte. Că zbori până la cer şi nori. Lasă-ţi mintea să te ducă spre o vibraţie înaltă şi o stare de pace. Întotdeauna continuă să respiri adânc dar confortabil în timp ce meditezi.

Să incluzi în rutina ta zece minute de meditaţie zilnic, poate face minuni. Unii oameni meditează imediat ce se trezesc dimineaţa. Poţi să-ţi setezi starea pentru întreaga zi. Alţii preferă să mediteze înainte de culcare pentru a se elibera de toată energia negativă acumulată în timpul zilei. Nu există o reţetă standard, meditează atunci când ţi se potriveşte. Când meditezi înainte de culcare ˇs-ar putea să adormi, dar acest lucru este în regulă. Poţi medita în orice moment şi dacă o faci şi în natură, este extraordinar.

Recunoştinţa

Să foloseşti conştient puterea recunoştinţei este un aspect extrem de important care te va duce să atragi în viaţa ta abundenţă şi fericirea pe care le doreşti. Când eşti într-o stare de recunoştinţă sinceră, energia ta, vibraţia este una de acceptare şi armonie. Rezonezi cu frecvenţe vibraţionale extrem de înalte şi acestea te aduc mai aproape de tot ceea ce îţi doreşti. Gândeştete că noi oamenii suntem ca nişte magneţi. Indiferent ce simţim dragoste, teamă, furie, fericire, bucurie, recunoştinţă, rezistenţă crcăm o forţă magentică ce atrage către noi evenimente şi circumstanţe care sunt în rezonanţă cu ceea ce simţim. Teama creează o forţă magnetică care va atrage din ce în ce mai mult lucrurile de care te temi. Recunoştinţa îţi va aduce de partea ta mai multe lucruri pentru care să fii recunoscătoare.

Poate că deja ştii aceste lucruri, însă vreau să-ţi spun că majoritatea oamenilor ştiu însă nu aplică aceste lucruri. Perseverenţa întotdeauna dă roade şi repetitivitatea informaţiei te va conduce până la urmă la acţiune. Fie că e prima oară sau a suta oară când auzi aceste lucruri, îţi remintesc încă o dată că luând decizia să trăieşti conform acestor principii te va conduce spre o existenţă extaordinară.

Experienţa mea, mă face să-ţi confirm încă o dată că aceste lucruri funcţionează şi poate pe măsură ce exemplele ţi se perindă prin faţa ochilor, vei ajunge să alegi pentru tine o viaţă fericită, în care să experimentezi tot ceea ce îţi doreşti.

Există o diferenţă clară între a exprima recunoştinţa şi rezistenţa în fiecare zi din viaţa ta.

Când ajungi la un rezultat pe care îl găseşti nesatisfactor şi alegi să i te împotriveşti sau să-i rezişti, tot ce se întâmplă în acest moment în viaţa ta tu creezi o vibraţie de rezistenţă, care te pune într-o stare lipsită de armonie, o frecvenţă vibraţională joasă şi ca urmare vei atrage evenimente care rezonează cu această vibraţie joasă.

Poate suna cel puţin mitic însă atunci când înveţi să accepţi evenimentele care apar în viaţa ta, aşa cum apar, să le priveşti ca fiind parte din experienţa ta umană, ai să simţi o eliberare enormă. Acceptă atât evenimentele pe care le percepi negative cât şi pe cele pozitive, învaţă lecţia de învăţat şi mergi mai departe.

Rezistenţa este în locul în care te concentrezi pe ceea ce nu-ţi doreşti să se întâmple şi aceasta creează o forţă magnetică care aduce în viaţa exact ceea ce nu doreşti să ţi se întâmple.

Una dintre întrebările care apar este: Cum pot să rămân recunoscătoare, când tot îmi merge prost?

Însă mergem înainte şi vom obţine imediat o înţelegere mai clară a lucrurilor care se întâmplă. În primul rând revenim din nou la asumarea responsabilităţii pentru ceea ce trăieşti. Evenimentele şi circumstanţele pe

care le experimentezi sunt rezultatul gândurilor şi emoţiilor pe care le-ai ales la un anumit moment în trecut. Datorită acestor seminţe experimentezi ceea ce experimentezi astăzi. Aminteşte-ţi că tu eşti cea care îşi gândeşte gândurile. Gândurile tale nu te pot controla pe tine, decât dacă tu le permiţi.

Dar dacă tu eşti cea care a creat aceste evenimente în viaţa ta pe baza gândurilor tale şi emoţiilor tale, ai ajuns la realizarea că eşti creatoarea realităţii tale şi aceasta este într-adevăr o minune. Chiar dacă până acum nu ai ştiut să stăpâneşti această artă, acum poţi să decizi gândurile cu care îţi hrăneşti mintea şi astfel să primeşti în viaţa ta manifestarea acestor gânduri. Acesta este un lucru pentru care poţi simţi recunoştinţă, cu siguranţă.

Deşi până acum ai creat în mod inconştient, acum poţi crea în mod conştient atâtea lucruri pentru care poţi fi recunoscătoare. Ai o putere atât de mare!

Vreau să-ţi fac o confesiune. Toate aceste lucruri pe care tu le citeşti astăzi au puterea de a-ţi transforma viaţa. Cu toate acestea eu nu pot lua deciziile pentru tine.

În mâinile tale se află puterea de a-ţi crea viaţa pe care o doreşti. E un lucru senzaţional şi nu pot să mă opresc din a repeta acest lucru. E doar decizia ta dacă vrei să duci această experienţă umană plină de suferinţă sau plină de bucurie.

Cu siguranţă eşti capabilă să mergi pe ambele drumuri. Întotdeauna ai de ales. Tu ai creat tot ceea ce ai trăit până acum.

Am învăţat că dezvoltarea atitudinii de recunoştinţă este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poţi face pentru a atrage şi manifesta lucrurile pe care le doreşti în viaţa ta.

E uimitor cum întocmirea unei liste cu lucrurile pentru care eşti recunoscătoare în viaţa ta îţi oferă atâtea beneficii. Am trăit fiecare pas pe care ţi-l expun astăzi şi cu siguranţă dacă au fost eficiente pentru mine, pot ajunge să fie eficiente pentru tine.

Mi-am dat seama că această listă îţi permite să devii

conştient de lucrurile bune care se întâmplă în viaţa ta şi prin repetiţie îţi va îndepărta focusul de la lucrurile pe care le percepi drept negative în viaţa ta. Scopul ei este să te îndrepte spre o gândire care îţi permite să găseşti că într-adevăr ai lucruri pozitive în viaţa ta în toate domeniile vieţii ei. Cu siguranţă în fiecare loc există şi ceva pozitiv, pentru că ploaritatea este prezentă în orice. În esenţă este o vorba despre o alegere conştientă să te focusezi pe recunoştinţă în loc să fii ca turma care în mod inconştient dă voie gândurilor, emoţiilor să alerge sălbatice în viaţa lor şi care cred că sunt victime ale circumstanţelor în locul creatorilor circumstanţelor. Doar ştii că toate lucrurile pe care le percepi negativ te duc spre un bine major, un loc în care trebuie să fii, te împiedică să cazi în capcanele rezistenţei şi să accentuezi aceste evenimente negative.

Mi-am dat seama că, înlăturând concentrarea de pe lucrurile negative ale unei situaţii te duci într-un loc unde poţi vedea mult mai clar care sunt efectele benefice ale acesteia. Acest lucru te pune într-o stare vibraţională care te va duce mai aproape de ceea ce îţi doreşti.

Mi-am dat seama că o altă putere a acestei liste este să rescrie automat scenariile negative cărora prin repetiţie le-ai permis să intre în subconştientul tău şi îţi permite să înlocuieşti aceste scenarii cu altele pozitive şi productive care îţi vor aduce mai multe rezultate pozitive şi productive.

Există două metode prin care poţi întocmi această listă.

Listă mentală pentru recunoştinţă

Dezvoltând disciplina pentru a practica această tehnică în fiecare zi vei găsi rezultatele pentru care să fii recunoscătoare care vor apărea în viaţa ta se vor înmulţi considerabil. Sunt mai multe căi prin care poţi face exerciţii de recunoştinţă. Poţi să găseşti că funcţionează extrem de bine să răsfoieşti această listă mentală în mintea ta în timp ce meditezi. Motivul pentru care se întâmplă acest lucru este că în timpul meditaţiei, intri într-o stare alfa care va permite acestor afirmaţii să intre

adânc în subconştientul tău şi să se fixeze mult mai rapid.

Nu eşti adepta meditaţiei, nu e nicio problemă, poţi să răsfoieşti listă mentală a lucrurilor pentru care eşti recunoscătoare în timp ce faci lucrurile care te relaxează. Întotdeauna poţi alege o plimbare prin parc, sau lucrul în grădină sau orice altă activitate de relaxare practici. Nu uita că e vorba despre propriu tău mod de a aplica aceste toate aceste tehnici. Sfatul meu este însă să le practici când te afli într-o stare de spirit relaxată pentru că vor fi mult mai eficiente.

Lista de recunoştinţă scrisă

Această metodă este la fel de eficientă şi aduce aceleaşi rezultate ca şi prima. Ia o foaie de hârtie şi fă o listă scrisă de mâna cu lucrurile pentru care eşti recunoscatoare. Ai grijă draga mea, pentru că e imposibil să nu ai un singur lucru pentru care să fii recunoscătoare. Nu căuta să forţezi răspunsurile, lasă-le să vină adânc din sufletul tău. La început poate nu vei reuşi, mai ales dacă eşti într-o stare emoţională şi o vibraţie negativă dar sapă adânc, şi după ce vei găsi unul, celelalte vor începe să curgă.

Fă un angajament cu tine însăţi şi pe măsură ce îl respecţi vei căpăta şi mai multă putere interioară. Promiteţi că vei face acest lucru măcar o dată pe zi. Nu trebuie să îţi aloci extrem de mult timp, 5 minute pot fi de ajuns decât deloc.

Îmi vine în minte unul dintre citatele care mi-a marcat existenţa şi m-a determinat să lucrez cu mine.

Wayne Dyer spunea: „Când îţi schimbi modul în care priveşti lucrurile, lucrurile la care priveşti se vor schimba”.

Chiar dacă toate aceste metode de a-ţi ridica vibraţia ţi se par în acest moment stupide, fă-le oricum şi vei observa că uşor-uşor vei deveni atât de încântată de puterea lor încât nu vei mai putea renunţa la ele.

Dacă ai plonjat prin repetiţia nefericirii de multă vreme, cu siguranţă îi poţi găsi un dezvăţ şi crea o repetiţie a fericirii. Poate eşti expertă în a fi nefericită şi

asta nu-ţi poate aduce decât mai multe rezultate din aria ta de expertiză.

Ridică-ţi vibraţia, schimbă-ţi starea de spirit, deblochează ritualul nefericirii şi apropie-te de cea mai înaltă expresie a ta. Acesta reprezintă încă un pas spre a regăsi dragostea, dragostea pentru tine, dragostea pentru viaţă.

15

PIRAMIDA MINTE-CORP-SUFLET

_ *Pune-ţi mintea, corpul şi sufletul chiar şi în cele mai mici acţiuni. Acesta este secretul succesului.* **„Swami**

Sivananda

Castelul fiinţei tale

Când ai venit în lume ţi ˇs-a oferit un un castel cu trei etaje. Primul nivel al castelului este trupul tău pe care trebuie să-l îngrijeşti, pentru că altfel va deveni prăfuit, bolnav şi lipsit de strălucire. Va deveni un loc în care nu-ţi face plăcere să stai, un loc inconfortabil. Al doilea nivel al castelului este mintea ta, pe care e nevoie să o cureţi şi să o hrăneşti în permanenţă. Acest nivel al castelului este cel care îţi poate oferi linişte şi calm sau agitaţie şi vizitatori nedoriţi. Ar fi bine să ai un gardian care să stea la poarta acestui nivel. Al treilea nivel este spiritul sau sufletul tău şi reprezintă cel mai înalt şi important loc al castelului. El te duce mai aproape de stele, de armonia şi pacea universului.

De-a lungul vieţii poate te-ai îngrijit mai mult de un nivel al castelului decât de celelalte. Poate nu ai ştiut cât de importante sunt unul pentru celălalt şi cum să faci astfel încât să le acorzi atenţie în egală măsură.

Sau poate pur şi simplu ai fost prea prinsă în cotidian. Probabil te-ai conformat cu ceea ce este pentru că nu ai crezut nicio secundă că tu eşti responsabilă pentru tot ceea ce trăieşti, simţi şi pentru echilibrul tău corporal.

Este evident că avem o parte fizică şi una mentală însă dacă te uiţi cu atenţie este evident că avem o anumită esenţă spirituală la fel cum vei observa că între toate

aceste aspecte ale fiinţei tale există o relaţie de interdependenţă. Poate că ţi-ai pus şi tu întrebările următoare:

Care este relaţia dintre trup şi minte? Care este relaţia dintre minte şi spirit? Cum funcţionează acestea împreună?

Mintea are de-a face cu capcitatea noastră de gândire şi intuiţie. Gândurile se manifestă în trupurile noastre fizice sub forma sănătăţii sau bolii. Acestea sunt credinţele cu care eu merg la drum şi le împărtăşesc cu tine. Când vine vorba despre viaţa ta nu cred că are sens să devii sceptică înainte de a testa anumite idei. Cu cât eşti mai deschisă către alte idei decât cele de care te-ai agăţat o viaţă întreagă cu atât vei participa la expansionarea conştiinţei tale.

Trupul are ca şi funcţie balansarea relaţiei noastre cu legile universal ale naturii şi manifestă sănătatea prin mintea noastră. Spiritul se ocupă de dezvoltarea spiritualităţii noastre. Acest aspect are de-a face cu relaţia sufletului nostru cu divinitatea indiferent care este titulatura pe care am dat-o marelui architect al universului. Pentru a putea deveni cea mai bună versiune a ta şi a experimenta tot ce este mai bun, e nevoie să ajungi la un echilibru în toate domeniile vieţii tale. Fie că te găseşti în afară echilibrului la finalul unei zile de lucru sau ai avut prea multe zile dificile, poţi să restaurezi acest echilibru trup-minte-spirit, întotdeauna. Tot ce ai de făcut este să te deschizi şi să accepţi procesul de evoluţie, ramâi mereu deschisă către lume. O dată cu extinderea conştiinţei tale asupra lucrurilor care te conduc prin viaţă poţi folosi toate resursele pe care le posezi deja pentru a deveni femeia fericită şi împlinită care îţi doreşti a fi. Avem nevoie de o înţelegere mai profundă, proaspătă a fiecărei componente a fiinţe noastre totale pentru a ne putea trezi din somnambulismul cotidian. Avem nevoie de o conştiinţă extinsă pentru a ieşi din mediocritate. Cât de mult te ocupi de corpul tău? Cât de mult te ocupi de mintea ta? Cât de mult de ocupi de spiritul tău?

Oricât de mult ai încerca să ajungi la echilibru interior, până nu îţi dai voie să asimilezi în fiecare celulă a ta ideea că doar tu poţi lua frâiele asupra vieţii tale prin atenţia acordată fiecărui aspect al fiinţei tale în parte, vei rătăci haotic într-o existenţa mediocră. Mişcarea noii ere înseamnă diferite lucruri pentru diferiţi oameni. Totuşi din ce în ce mai mult elementul comun îl constituie dezvoltarea personală spirituală. Am ajuns într-un punct în care în fiecare zi, în toate colţurile lumii, sunt oameni care se trezesc. Sunt oameni care ajung la înţelegerea a cine sunt, de unde vin şi de ce sunt pe această planetă. Tot mai multe persoane se îmbarcă în propria călătorie, aventură şi descoperire. Indiferent de eticheta pe care o dau căii pe care o urmează toţi se îndreaptă înspre acelaşi loc. Toţi căutăm eternele adevăruri la cele mai provocatoare întrebări ale existenţei umane, doar că unii dintre noi urmează o cale, iar alţii o alta.

Şi totuşi multe dintre credinţele oamenilor care urmează această cale sunt comune. Am ajuns la înţelegerea că noi ne putem crea propria realitate. Pământul este o planetă a liberului arbitru şi toţi avem acest dar. Am ajuns la înţelegerea că avem câteva provocări pe care trebuie să le înfruntăm în această viaţă. Dacă nu ne învăţăm lecţiile ele se repetă din nou şi din nou.

Nu există coincidenţe, ci doar procese de co-creaţie. Am fost obişnuiţi să fim suprinşi când gândurile noastre se manifestă rapid. Am pus acest lucru pe seama divinităţii, dar ceea ce se întâmplă este că avem o putere mult mai mare decât ne putem imagina şi pentru a o putea accesa e important să renunţăm la limitările inoculate până acum.

Există mult mai mult în viaţă decât ceea ce vedem cu ochii, mult mai mult. Nimic nu contează în viaţă dacă nu este făcut în beneficiul celorlalţi.

Suntem fiinţe multidimensionale care în prezent au o experienţă umană. Primim mai mult ajutor decât ştim de la îngeri, ghizi şi maeştrii spirituali. Putem să ne vindecăm pe noi înşine, putem vindeca societatea în care trăim şi

lumea.

Indiferent că acum crezi ceea ce citeşti sau nu, asta nu înseamnă că aceste legi nu ţi se aplică şi ţie. Suntem fiinţe complete şi cheia pentru a ajunge la ascensiune şi a evolua este înţelegerea piramidei corp-minte-spirit. Aceasta este calea pentru a face din experienţa ta de viaţă o sărbătoare. Să ajungi la realizarea acestor lucruri nu ţine de faptul că citeşti astăzi această carte. Drumul tău e mult mai complex şi întotdeauna spre interior. Vor fi mereu în jurul tău păreri şi teorii lansate de ceilalţi oameni, însă tu posezi liberul arbitru de a filtra aceste informaţi şi a le folosi cât mai bine pentru a te bucura de experienţă umană.

În aventura în care eu am pornit, am descoperit că pentru a elimina suferinţă din viaţa ta şi a te întâlni cu pacea, e necesar să te îndrăgosteşti primordial de tine, de viaţă şi de oameni. Pentru a vedea frumuseţea lumii, uneori e necesar să renunţi să priveşti cu ochii şi să începi să vezi mai mult cu sufletul. Am învăţat că atunci când mă întâlnesc cu o încercare să accept şi să caut lecţia pe care am nevoie să o învăţ, în loc să mă blamez pe mine sau pe ceilalţi. Am învăţat să mă îngrijesc de trupul meu, de mintea mea şi de sufletul meu în egală măsură pentru că astfel preţuiesc minunea vieţii pe pământ.

Ori de câte ori te îndepărtezi de tine şi de ceea ce vocea interioară îţi spune că ar trebui să faci, vei primi mereu palme de la viaţă care să te trezească şi să te readucă pe cărarea cea bună. Trupul tău şi mintea ta sunt lăcaşe pentru măreţia spiritului tău. Cu cât îţi cinsteşti mai multe spiritul, cu atât mintea ta va fi mai liniştită şi trupul tău mai sănătos.

Deşi mintea poate fi educată, spiritul tău rămâne pur şi întotdeauna îţi transmite prin cele mai suprinzatoare moduri ceea ce este potrivit pentru întreaga ta fiinţă. Dacă eşti nemulţumită de trupul tău, opreşte-te şi vezi cât de mult ţi-ai cinstit spiritul. Dacă în mintea ta e mereu furtună, opreşte-te şi vezi dacă nu cumva te-ai îndepărtat de adevărata ta persoană, mult prea mult.

Cu toţii purtăm măreţia în noi, însă din păcate mulţi dintre oameni nu-şi dau voie să-şi exprime această măreţie. Nu-şi permit niciodată să împărtăşească darurile lor cu lumea. Ne aflăm într-o perioadă în care oamenii sunt forţaţi să se reinventeze. Acestea sunt veşti excelente pentru lume. Suntem plasaţi pe drumurile noastre, cu forţa sau prin alegerile noastre. Trăim unele din cele mai extraordinare vremuri din istorie. Poate că nu se vede acum, dar într-o zi vom privi şi vom vedea ce vremuri magice am trăit.

Privindu-te că fiinţă completă, unică şi specială care a venit să-şi împărtăşească darurile cu lumea, nu poţi să nu te îndrăgosteşti de tine. Atâta vreme cât universul ţi-a oferit dragostea lui necondiţionată e momentul să-ţi acorzi şi tu această dragoste şi să-ţi urmezi adevărata misiune pentru care ai venit pe acest pământ.

Găsirea misiunii în viaţă

Există o veche zicală în lumea spirituală: Nicio datorie nu rămâne neplătită în univers. Ţine minte aceste cuvinte în timp ce mergi prin viaţă. Lumea este bazată pe energie şi ea întotdeauna se întoarce la tine. În unele cazuri mai repede în altele necesită timp, însă toată energia pe care tu o lansezi în univers se întoarce spre tine într-o formă sau alta, într-o bună zi. Energia universului stabilizează toate datoriile.

Pentru a-ţi găsi misiunea şi adevăratul scop în viaţă trebuie să mergi adânc în tine însuţi. Nu există altă cale. Oricât de mult ai căuta în exterior nu vei găsi răspunsurile. Ţine minte că toate răspunsurile se găsesc ascunse adânc în tine, important este să le laşi să iasă la suprafaţă. Alegerile pe care le facem în fiecare moment creează realitatea în care trăim, am lămurit deja acest aspect. Putem merge la stânga sau la dreapta. Fiecare decizie vine cu propriul set de potenţiale rezultate. Cu toţii avem o misiune, o misiune emoţională bazată pe ceea ce am venit să facem în această lume. Această misiune este apoi transpusă în formă fizică. Nu are nimic de-a face cu cât succes avem sau câte maşini avem. Adevărata noastră

misiune este mult mai adâncă şi merge dincolo de scopul activităţilor zilnice. Majoritatea populaţiei se angajează în rutine şi exerciţii care să-i ajute să meargă mai departe. Mai departe de ce, mă întreb? Unde avem de gând să mergem? Cu toţii vrem să facem mai mulţi bani, să conducem maşini frumoase, să trăim în case mai mari, şi să zburăm la clasa întâi. Această mentalitate a creat un fel de dorinţă fără limite pentru mai mult, şi mai mult şi mai mult. Unde este oare capătul? Cât de mult e de ajuns?

Ştiu la ce te gândeşti. Nu e nimic greşit să îţi doreşti o viaţă mai bună. Nu această dorinţă ne-a adus cumva unde suntem cu tehnologia şi evoluţia umanităţii? Dacă nu am fi fost fiinţe cu dorinţa de a crea, nu am trăi încă în peşteri? Răspunsul este bineânţeles că da. Este dorinţa noastră interioară să ne îmbunătăţim calitatea vieţii cea care a creat progresul pe care îl vedem în lume. Totul este mai avansat decât ce era acum o sută de ani. Cu siguranţă ducem vieţi mai bune în exterior. Întrebarea e trăim oare vieţi mai bune în interior? Suntem mai aproape de adevăratul nostru spirit sau neam vândut sufletele pentru un BMW şi câteva acţiuni?

Nu e cumva cazul să vorbim puţin despre redefinirea succesului în lumea de astăzi?

De ce mă aflu aici?

De ce suntem aici? Ce ar trebui să fac cu viaţa mea acum? Acestea sunt câteva întrebări pe care la un moment dat toţi ni le adresăm. Păşim pe un drum spre a ne răspunde şi totodată într-o călătorie plină de conflicte şi contradicţii. Sistemul tău de credinţe va fi provocat la fiecare colţ pe măsură ce descoperim câteva dintre cele mai vechi mituri ale aceste lumi.

Scopul meu este să te ajut să te conectezi cu adevărata ta persoană, să te ajut să te îndepărtezi de gândirea convenţională şi să creezi o definiţie pentru viaţă care funcţionează pentru tine. Din nefericire majoritatea oamenilor îşi petrec timpul apărându-şi definiţiile despre viaţă faţă de cei care ţin la ei cel mai mult. Cu toţii avem propria definiţie pentru o viaţă de succes.

Obiectivul tău însă este foarte simplu. Pentru a deveni de succes ceea ce ai de făcut este să ajungi la starea de pace interioară deplină. Bineânţeles acest lucru este mai greu de făcut decât de spus. Dacă eşti dispusă să-ţi zgudui sistemul de credinţe şi să faci un salt în credinţă, aceasta va fi o călătorie ca nicio alta. Bine ai venit la bord. Aminteşte-ţi pentru a continua, că e esenţial să ai mintea deschisă.

Este o adevărată provocare să rămâi o persoană spirituală într-o lume materială. Unde este linia dintre prea mult şi insuficient? Este greşit să continui să îţi doreşti mai mult? De ce a deveni financiar de succes intră în conflict cu alte lupte interioare? După cu ştii nu este un răspuns greşit sau corect, este vorba doar despre percepţie. Ce simţi despre anumite lucruri le face reale. Nu există bine sau rău, pur şi simplu există. Abilitatea noastră să înţelegem acest lucru ne dă oportunitatea pentru mai multă pace şi bucurie.

O lume fără ego este o lume în care poate domni pacea şi bucuria. Însă în acest moment ne aflăm într-o lume de conflicte şi confuzie. Aceasta este bazată pe dorinţa orgoliului să câştige cu orice preţ.

Eşti dispusă să renunţi la luptă? Dacă da, atunci poţi deveni de succes, poţi găsi iubirea, poţi să fii sănătoasă şi să trăieşti o viaţă mai liniştită, în majoritatea timpului. Starea spirituală poate fi atinsă când acceptăm că aceasta este o lume cu mule suişuri şi coborâşuri. Poţi alege să te laşi dusă de acestea sau poţi forţa lucrurile. Când alegem să plutim cu viaţa, alegem pacea.

Cine vreau să fiu

Mă şochează să văd ce modele ne alegem în ziua de azi. Toată lumea vrea să fie că vreo divă ce apare pe la televizor în loc să ia modelul lui Gandhi. Ce se întâmplă cu noi?

Gandhi îşi dorea o lume plină de pace, dragoste şi bucurie. Misiunea lui era să unească oamenii şi să ridice vibraţia planetei. Pe de altă parte divele de la televizor vor doar să se distreze, nu că ar fi ceva rău în asta. Am devenit

atât de focusaţi pe exterior încât am ne-am deviat atenţia de la interior şi adevăratul nostru spirit. Există un loc pentru ambele energii în această lume. Avem nevoie şi de astfel de dive să ne arate că lumea poate fi un loc distractiv.

În zilele noastre avem tendinţa să ducem lucrurile la extrem. Pe de-o parte sunt cei care caută puterea cu orice preţ. Ei vor să controleze oamenii cu forţa sau inoculându-le frică. Pe de altă parte se află un alt grup de oameni care îşi doresc să ajungă celebri, să aibă resurse nelimitate.

Din ce în ce mai mult observ un alt grup care începe să ia amploare şi nu pot decât să mă bucur. E

vorba de oameni care vor să facă ceva pentru o lume mai bună. Ştiu că şi tu eşti unul din aceşti oameni. Este grozav să te am în echipă. Chiar ne pasă să facem lumea un loc mai bun şi să-i ajutăm pe alţii în proces. O parte dintre aceşti oameni sunt însă prea serioşi mă tem. Dacă am face o combinaţie? Haideţi să crcăm un grup de oameni care vor să salveze lumea şi să se şi distreze în acest timp.

Misiunea noastră ar fi să: Crcăm pace.

Să ne distrăm. Să ne bucurăm. Să râdem mult.

Să facem ceea ce ne place în fiecare zi. Să-i ajutăm pe ceilalţi.

Să-i vindecăm pe alţii. Să crcăm abundenţă. Să salvăm lumea.

Gandhi spunea că trebuie să fim schimbarea pe care vrem să o vedem în lume. O afirmaţie extraordinară prin simplitatea şi puterea ei.

Dacă ar fi să o adaptăm grupului nostru am spune, haideţi să fim schimbarea pe care vrem să o vedem în lume şi să ne bucurăm de fiecare pas al călătoriei.

Aminteşte-ţi că aceasta ar trebui să fie o călătorie plină de bucurie. În fiecare aventură sunt şi suişuri şi coborâşuri. Bucură-te de fiecare minut al călătoriei pentru că adevărata ta misiune o vei descoperi pe această cale.

Ce încercăm să găsim?

Dacă te-aş întreba acum dacă ştii exact ceea ce trebuie să faci cu viaţa ta ce ai spune? Mulţi răspund cu

şoc şi îndoială când le adresezi această întrebare. Mulţi spun că dacă ar ştii asta ar face-o. Adevărul este că toţi ştim exact ce am venit să realizăm aici pe pământ înainte de a sosi. Viaţa este despre a te reconecta cu misiunea ta emoţională.

Ideea că trebuie să găseşti ceva implică faptul că ceva lipseşte. Când trebuie să găseşti un nou loc de muncă, acest loc lipseşte. Credinţa este că un job ar fi răspunsul la toate problemele tale. În realitate acesta este tipul de gândire care ţi-a cauzat problemele încă de la început. Acest gând sugerează că vei găsi ceva exterior care te va face fericită.

Adevărata întrebare care cere răspuns este însă: Cum am deviat atât de mult încă de la început?

Iată câteva întrebări care spun multe despre soecietatea noastră:

→De ce 80% dintre oamenii întrebaţi sunt nemulţumiţi de slujbele lor?

→De ce este rata divorţului peste 50%?

→De ce atâţia oameni iau anti-depresive?

→De ce este o problemă aşa de mare cu drogurile şi alcoolul?

→De ce există atât de multă violenţă în lume?

→De ce se uită oamenii atât de mult la televizor? Apoi întrebările pe care ar trebui să ţi le pui ţie însăţi?

→Ce te-ar face fericită?

→Vrei cu adevărat să fii fericită?

→Crezi că poţi să fii fericită?

Primul pas în a-ţi găsi adevărata misiune în viaţă este să renunţi la ideea că trebuie să-ţi găseşti locul în lume. Nu e nimic de găsit pentru că deja posezi toate răspunsurile. Hai să începem prin a vorbi puţin despre modul în care vezi lumea. De fiecare dată când faci o schimbare în conştiinţă şi devii mai deschisă, îţi ridici energia. Îţi imprimi ADN-ul cu o energie nouă şi sentimente noi.

Adu-ţi aminte de aceste cuvinte:

Nu este necesar să cauţi un scop. Obiectivul tău este

să te reconectezi cu adevărata ta persoană şi să-ţi descoperi misiunea. Scopul pe care îl cauţi, zace dormind în tine şi aşteaptă să fie trezit. Am tot repetat şi pentru că ne aflăm la analiza spiritului nostru, ajungem la aceeaşi concluzie.

Urmează-ţi vocea interioară

Sufletul tău întotdeauna încearcă să te ghideze prin viaţă. El îţi trimite mesaje constant menite să te ajute dea-a lungul călătoriei. Din nefericire majoritatea oamenilor nu sunt capabili să citească aceste mesaje sau pur şi simplu le ignoră, tratându-le că pe nişte gânduri pasagere. De câte ori ai avut sentimentul că trebuie să faci ceva sau să suni pe cineva? Aceste mesaje nu apar neapărat ca evenimente titanice sau episode dramatice. Ele pot fi activate de simple mesaje pe care le auzi la radio sau de la o idee prezentată într-un cântec.

Îmi amintesc acum de un caz, al unei doamne, să-i spunem Maria care a lucrat în domeniul bancar timp de 30 ani. Ea a fost întotdeauna foarte dedicată companiei. Deşi din afară toţi o văd o femeie de succes, ea simte că ceva lipseşte. Ea simte că a urmat planul de a primi o educaţie, a-şi alege o carieră însă sufletul ei pare că ar avea alt plan pentru ea. Întotdeauna i-a plăcut să gătească şi este recunoscută printre prieteni şi în familie pentru asta. I ˇs-au ivit chiar oportunităţi să facă o carieră din asta dar mereu a refuzat. Toată lumea observă bucuria din ochii ei când prepara bucatele din cele mai gustoase, însă Maria întotdeauna a privit acest dar că pe un hobby care îi face plăcere. Într-o zi Maria a primit un telefon de la serviciu care îi spunea că i se mulţumeşte pentru fidelitatea din ultimii ani dar sunt nevoiţi să renunţe la ea.

Universul îţi dă multe şanse să iei decizia potrivită pentru tine. Dacă refuzi să asculţi el va lua deciziile pentru tine. Maria nu a ascultat semnele aşadar universul i-a arătat o nouă cale. Acest lucru nu se întâmplă tuturor. Mulţi oameni îşi petrec vieţile lucrând în joburi care îi seacă de puteri. Nefericirea lor se manifestă în diverse forme. Poate apărea sub forma unor probleme de sănătate,

alcoolism, infidelitate, violenţă, sau o varietate de alte comportamente compulsive. Maria a stat puţin pe gânduri şi ˇs-a întrebat după ce iniţial a trăit un moment de panică, ce anume îmi aduce cea mai mare bucurie? Şi răspunsul care i-a venit în minte a fost gătitul. Maria în sfârşit şi-a găsit calea, şi anume să creeze mâncăruri pe care lumea le iubeşte. Acesta este momentul pe care îl numesc predarea. Maria în sfârşit şi-a ascultat vocea interioară care de atâta vreme îi şoptea în ureche. A mers la şcoala de bucătari şi a devenit bucătar şef, iar după câţiva ani ˇs-a dus să predea exact la şcoala unde ea a absolvit.

Este dificil să provoci credinţele convenţionale cu care ai fost învăţată. Ce vreau să înţelegi că a-ţi urma vocea interioară poate fi foarte provocator. Nu va avea sens la început. Poate părea ridicol pentru moment. Eu nu m-am imaginat că voi scrie şi voi face cursuri de dezvoltare personală şi spirituală. Gândul nici nu mi-ar fi trecut prin minte acum câţiva ani. Acum fac asta zi de zi şi nu mă pot imagina făcând altceva.

Şi tu ai o chemare profundă bazată pe darurile tale unice şi abilităţile tale. Singurul lucru care te opreşte este că eşti deconectată de adevăratul tău spirit. Pe măsură ce vei crede din ce în ce mai mult în tine, răspunsurile vor deveni din ce în ce mai clare. Nu este nevoie să te panichezi. Răspunsurile vor apărea atunci când devii mai deschisă să le primeşti.

Este momentul să încetezi să îţi mai cauţi scopul în afara ta. Aşa cum ţi-am spus nu cauţi nimic. Mergi adânc în sentimentele tale şi universul te va ghida.

Nu e o viaţă şi atât, e o misiune.

S-ar putea ca tu să-ţi imaginezi că eşti o piesă nesemnificativă pentru întreaga umanitate. În realitate eşti extrem de puternică şi plină cu dragoste. Nu crede pentru o secundă ca ai venit pe lume doar ca să-ţi trăieşti viaţa ta şi atât. Eşti aici să duci la capăt o misiune şi este de o mare importanţă pentru noi toţi.

Cu toţii avem abilităţi specifice, sau daruri, pe care ar trebui să le împărţim cu lumea. Când nu faci acest lucru

energia ta este una joasă pentru că nu ţi-ai împărtăşit unicitatea cu lumea. Suntem toţi conectaţi prin energie, aşadar energia ta joasă afectează pe toată lumea. Când îţi urmezi misiunea şi împărtăşeşti cu ceilalţi darurile tale, îţi ridici energia şi ridici, contribui la elevarea energiei întregii lumi. Acum vezi de ce misiunea ta este importantă pentru lume?

Să-ţi urmezi misiunea necesită o cantitate mare de curaj. În majoritatea cazurilor va trebui să te îndepărtezi de credinţele convenţionale şi să îţi provoci sistemul de credinţe pe care l-ai învăţat. Va trebui să mergi dincolo de instinctele tale primare şi să faci un salt în credinţă.

Oamenii au fost creaţi să caute securitatea. Aceasta e o energie pe care oamenii au posedat-o dintotdeauna. Chiar şi oamenii din peşteri căutau continuu un loc sigur unde să locuiască. Este parte din instinctul nostru natural de supravieţuire. În societatea noastră modernă peştera sigură a fost înlocuită de planurile de pensie şi beneficiile de sănătate. Majoritatea oamenilor aleg ceea ce cred că este sigur într-un job în pofida a ceea ce îşi doresc să facă ţu adevărat. Şi-au vândut sufletul pentru percepţia siguranţei. Însă dintr-o dată lumea ˇs-a schimbat şi siguranţă devine din ce în ce mai mult un miraj. Întotdeauna a fost un miraj, însă oamenii nu puteau să înţeleagă asta.

În realitate ceea ce avem nevoie sunt riscurile pentru a ne învăţa lecţiile şi nu siguranţă. Nu fi prea dură cu tine sau cu ceilalţi, avem această dorinţă de certitudine codificată în ADN-ul nostru. Nu e nimic greşit în a căuta siguranţă pentru tine şi familia ta. Devine negativ numai atunci când alegem o falsă percepţie a siguranţei în schimbul a ceea ce ne dorim să facem cu adevărat, în schimbul adevăratului nostru scop.

Nu poţi controla toate rezultatele din această lume făcând doar ceea ce crezi că e corect şi potrivit. Nu există garanţii în această lume. Nu-ł permite ego-ului tău să te ţină într-un sentiment de frică ţu credinţe false.

Redefinirea succesului

Este puterea banilor şi succesului prea tentantă pentru fragilul meu ego?

Pot crea şi menţine o relaţie de dragoste şi să am şi succes?

Succesul din lumea materială mă va costa familia şi prietenii?

Succesul, banii şi puterea ne corup pe toţi?

Am descoperit că cele mai puternice momente par să apară când le aştepţi mai puţin. Încercăm să controlăm atât de mult toate aspectele vieţii noastre în efortul de a ne simţi cerţi şi în siguranţă. Până la urmă, însă viaţa ne învaţă lecţia potrivită la momentul potrivit.

Am fost condiţionaţi să credem că succesul vine ca o formă. Eşti de succes când ai acumulat anumite posesii materiale şi ai destui bani în bancă. Înţelepciunea convenţională întotdeauna a răspândit această idee. Succesul este măsurat de mărimea potrofelului tău şi nu de măreţia inimii tale. Am creat un conflict care nu există. Ideea este atât de veche precum lumea. Dacă vreau asta, trebuie să renunţ la cealaltă.

Cu toţii ne găsim în faţa unor momente ale adevărului în viaţă. Acestea sunt momentele în care suntem provocaţi să luăm o decizie care implică două părţi. Pe de parte, decizia raţională, aceea care pare a avea sens iar cealaltă este visul, acel sentiment pe care numai tu îl poţi avea. Este un sentiment care îţi arde în suflet şi aşteaptă să fie eliberat. Pentru că trăim guvernaţi de frică majoritatea populaţiei alege opţiunea sensibilă. Aceasta este o poveste mai uşoară de spus familiei şi prietenilor.

Câţi mari artişti, muzicieni sau mari scriitori cunoşti care au decis să îşi ignore flacăra interioară de dragul convenţiilor? În fiecare dintre noi este prezent un artist care aşteaptă să fie trezit. Problema este că oamenii nu îşi dau voie să exploreze această opţiune.

Sunt decizii de luat şi facturi de plătit. Pe măsură ce frica te cuprinde, artistul din tine se stinge uşor-uşor şi flacăra din tine păleşte în faţa disperării. Încet, încet,

flacăra interioară păleşte până dispare de tot. Se aşează în tine şi doarme în aşteptarea unei mici oportunităţi care să reaprindă flacără. Aceasta este o veste bună. Întrebarea este, unde şi când va apărea din nou acea scânteie? Această scânteie este în tine şi aşteaptă să fie recunoscută. Doar tu ai puterea să-ţi deschizi inima şi să dai voie adevăratei pasiuni să se elibereze.

Poţi alege să fii sensibilă şi poţi alege să fii extraordinară. Sensibil e mult mai uşor dar ca şi rezultat te împlineşte mai puţin. Să fii extraordinară te costă ceva dar şi rezultatul va fi pe măsură. Ai darul liberului arbitru. Această alegere îţi aparţine tine şi doar ţie. Vei alege să fii obişnuită sau extraordinară? Nimeni nu te poate ghida în această direcţie. Eşti singura care poate găsi răspunsul. El se află adânc în inimă şi în sufletul tău şi deja îl cunoşti. Tot ceea ce trebuie să faci este să găseşti curajul pentru a-l recunoaşte şi a-l urma.

Crede în ceea simţi adânc în sufletul tău. Am fost învăţate să punem la îndoială instictele noastre, mai ales când sunt neconvenţionale. Urmează-ţi sentimentele şi niciodată nu vei regreta.

Dorinţele şi ataşamentul

Acum lucrurile devin puţin confuze. Pe măsură ce te apropii de scopul tău, simţi o dorinţă puternică să mergi înainte. Este atât de puternică astfel că, indiferent ce sar întâmpla, nu te poţi opri. Poate vei spune că ăsta e un lucru bun, însă există un nivel de tiranie în aceste dorinţe pe care e nevoie să-l gestionăm. Este atât de uşor să devii atât de consumată de dorinţele tale şi acestea să preia controlul asupra vieţii tale. Îţi pierzi judecată şi claritatea. Ca rezultat ˇs-ar putea să destrami alte aspect ale vieţii tale care sunt importante.

E nevoie să îţi păstrezi echilibrul pe măsură ce mergi înainte. Să-ţi echilibrezi viaţa între cei dragi şi muncă te va ajuta şi la sfârşitul drumului vei fi mai plină de împlinire. Dorinţele tale cele mai adânci sunt codate în ADN-ul tău. Când ai o dorinţă puternică sau un sentiment el vine din sufletul tău. Aceste dorinţe puternice vor tot izbucni şi nu

te vor lăsa în pace. Când rezişti acestor sentimente te îndepărtezi de adevărata ta misiune şi scopul tău pe acest pământ.

Aceste dorinţe erau parte din tine înainte ca tu să iei formă în această lume. Ai putea să spui că le-ai adus cu tine, de unde ai venit. Dorinţele tale sunt bazate pe scopul emoţional cu care ai venit pe lume. Eşti aici să-ţi cureţi energia karmei, să spunem. Fiecare dorinţă te ajută să rezolvi acele emoţii nerezolvate. Pe măsură ce cureţi un sentiment, un altul aşteaptă să fie recunoscut. În acest mod creezi oportunităţile aici în această formă tridimensională. Fiecare experienţă de viaţă are ca scop să te ajute să simţi un anumit sentiment. O dată ce ai simţit acest sentiment, poţi să treci mai departe la următorul. Când nu o faci, energia acelui sentiment rămâne blocată în tine şi continuă să se repete. Astfel descriem tiparele de comportament. În realitate nu este decât energie care continuă să recircule. Energia ta rămâne blocată când opui rezistenţă adevăratelor tale sentimente. Negarea, depresia, comportamentele compulsive şi masca de victimă, toate sunt semne ale rezistenţei. Trebuie să accepţi ceea ce simţi, indiferent ce ˇs-ar întâmpla. Chiar dacă sunt urâte şi dureroase sentimentele trebuie să fie experimentate şi apoi eliberate. Dacă nu confrunţi adevăratele tale sentimente, vei repeta aceleaşi şi aceleaşi situaţii până când îţi vei fi ˇînvăţat lecţia. De fiecare dată aceste episoade cresc în intensitate. Fă-ţi o favoare şi exprimăţi sentimentele atunci când apar. Tot ce trebuie să faci este să-ţi dai voie să simţi aceste sentimente fără judecată. Bineânţeles e mai greu decât sună. Permite sentimentelor care apar să curgă prin tine. Există urmări grozave ale acestui proces. Vei simţi apoi sentimente minunate la un nivel mult mai intens. Sentimentele de bucurie, pace, dragoste şi pace, ulterior vor fi amplificate.

Cu toţii ne-am reprimat sentimentele pentru a supravieţui în situaţii ostile, atât emoţionale cât şi psihice. Din nefericire o dată ce începi să reprimi, devine modul tău natural de a funcţiona. Reprimarea te poate salva în

câteva situaţii dar pe termen lung te va împiedica să simţi atât sentimente pozitive cât şi negative.

Am învăţat că e necesar să simţi toată ziua. Dacă te simţi fericită permite-ţi să simţi acest lucru la cel mai înalt nivel. Când te simţi tristă onorează acest sentiment de asemenea. Nu respinge lacrimile. Toate au un scop în final. Avem nevoie de fiecare dintre ele pentru a experimenta frumuseţea vieţii.

Pericolul dorinţelor tale

Adevăratele dorinţe ale sufletului tău sunt motivate de dragoste. Vrei să îndeplineşti aceste dorinţe pentru a aduce mai multă dragoste în lume. Acestea sunt dorinţele pe care vrei să le experimentezi spre tărâmul bucuriei şi dragostei.

Când te aliniezi cu adevăratele tale dorinţe, eşti dispusă să le urmezi, îţi accepţi sentimentele şi ai răbdare, lucrurile încep să se manifeste. Acestea sunt dovezile că te afli pe drumul spre adevărata ta misiune. La început este un sentiment minunat.

Pericolul apare când devii de succes şi puternică. Începi să te îndepărtezi de dorinţele interioare conduse de dragoste. Partea negativă e ego-ului tău a aşteptat asta dintotdeauna. El vrea să te îndepărtezi de frumuseţea ta interioară şi să fii cuprinsă de mintea flămândă de putere. Lecţia pe care trebuie să o învăţăm este să avem grijă de adevăratele noastre dorinţe şi cum se manifestă ele în lume. Rămâi conştientă şi nu pierde din vedere care îţi sunt adevăratele tale dorinţe. Ego-ul nostru ca oameni este insultator şi îşi scoate armele.

Dacă vei rămâne loială adevăratei tale misiuni, tentaţiile nu vor mai avea aceeaşi putere. Toţi facem greşeli şi ne lăsăm duşi de val la un moment dat. E nevoie de curaj să accepţi asta.

Un alt pericol al acestei călătorii este ataşamentul. Este o altă capcană pe care ego-ul ţi-o întinde. Pe măsură ce dorinţele tale încep să se manifeste, poţi aluneca uşor şi rămâne ataşată de lucrurile material, dându-le o importanţă mentală extrem de mare. Acest lucru se

întâmplă când te deconectezi de adevărata ta persoană. Nu e nimic rău să îţi doreşti o viaţă mai bună. Universul vrea să fim abundenţi. Nu e niumic în neregulă cu asta atâta vreme cât îţi aduc bucurie în viaţa ta. Pericolul apare când posesiile materiale capătă o prea mare importanţă. Acest lucru se întâmplă când dai voie lucrurilor pe care le posezi să te definească. Când ne mutăm în această stare a ego-ului ne deconectăm de sufletul nostru şi vibraţia noastră energetică scade.

Adesea oamenii intră în stări de narcisism, pierd controlul şi se deconectează de adevărata lor persoană. Vedem acest lucru extrem de des, la directori, actori şi sportivi. Ei devin atât de detaşaţi de dorinţele lor originare astfel încât se mută într-o lume de distorsiuni.

Aşadar dorinţele sufletului sunt bazate pe dragoste. Ataşamentul tău pentru lucrurile exterioare este un tren pierdut. Păstrează echilibrul între cele două pe măsură ce mergi înainte. Nu te simţi vinovată că îţi doreşti o maşină nouă. Doar rămâi loială adevăratei tale persoane şi misiunii tale pentru dragoste.

Focusează-te doar pe dorinţele interioare tot timpul.

Nu judeca aceste dorinţe. Doar dă-ţi voie să le urmezi. Adevărata ta cale va apărea, chiar dacă nu o poţi vedea chiar acum.

16

EMOŢIILE-FĂ DIN ELE ALIATUL TĂU

„ Intelectul tău poate deveni confuz, dar emoţiile tale nu te vor minţi niciodată”.

Roger Ebert

Gânduri din lumea lui Monk

Monk: Îmi aduc aminte cum e să te zbaţi în depresie şi emoţii negative o viaţă întreagă. Şi nu am fost martor, am fost chiar protagonist. Nu ştiu dacă înţelegi sau dacă ai simţit vreodată cât de greu poţi controla aceste senzaţii care te otrăvesc şi te seacă de putere. Nu ştiu dacă ai auzit vreodată vuietul acela de plânsete care se naşte în interiorul tău, când îţi dispare orice poftă de a lupta, când încerci să-ţi stăpâneşti lacrimile şi să-ţi înghiţi suspinul. Nu

mănânci, nu dormi şi nu se întrezăreşte nicio motivaţie care să acopere golurile din suflet. M-ai întrebat o dată la ce m-aş pricepe, care e talentul meu? Ei bine, răspunsul meu vine acum. Sunt maestru în nefericire. Mă încovoi ca un plop bătut de vânt, îmi cobor vocea şi mă vait în sinea mea cum nimeni altul n-ar putea. Asta e arta mea care şi-a pierdut de mult noţiunea timpului.

Eu: (zâmbesc) Şi cât de bine ştii să îţi umpli sufletul de aceste emoţii. Înveţi repede nu-i aşa? Dacă ţi-aş spune acum, că într-o clipită pot să mă aflu în acelaşi pocal ucigător într-o secundă m-ai crede?

Monk: Nu ai cum să trăieşti ce trăiesc eu şi nici nu-ţi doresc.

Eu: Să fie oare aşa? M-ai învăţat cu lux de amănunte acest ritual, să fie oare că îmi desconsideri capacitatea de învăţare? (zâmbind din nou). Lasă-mă să îţi pun o întrebare. Cum arată lumea văzută prin ochii tăi?

Monk: Cum Dumnezeu să arate când ai fost dezgolit de toate speranţele, când cântecul de leagăn ˇs-a transformat subit într-un imn de jale, când tot ce îţi doreşti e să te simţi adecvat în lume şi nu găseşti calea? Nimeni nu ridică o mână, nimeni nu înalţă privirea spre tine, □ ca într-un război tacit în care tu singur te lupţi cu o lume întreagă. Nu degeaba se zice că lumea e o junglă.

Eu: Aş vrea să poţi să o vezi prin ochii mei. Lumea e cel mai prietenos loc. Şi ştii prea bine că trecutul îmi e încărcat de suferinţă la fel ca al tău. Aş vrea să-ţi spun părerea mea iar tu să-i acorzi importanţa pe care o consideri.

Fiecare experienţă şi fiecare părticică a lumii noastre exterioare e filrtrată printr-o sită care se află undeva în creierul nostru. Pe baza experienţelor noastre, percepţia noastră asupra lumii diferă de la om la om. Gândeşte-te că cineva te-ar pune să îi spui ce vezi într-o formă abstractă şi totdată m-ar pune pe mine. Cu siguranţă am vedea lucruri diferite. Ai prins ideea? Astfel emoţiile noastre sunt reacţii la semnificaţia experienţelor noastre, prin urmare emoţiile noastre sunt influenţate de gândurile noastre.

Monk: Vreau să te ascult până la capăt… poate că aşa cum într-o zi observi un copac foarte interesant pe lângă care ai trecut ani de zile, aş putea găsi o legătură între ceea ce trăiesc şi ceea ce-mi spui

♣

Ce sunt emoţiile? Mă fac ele mai fericit sau mai vulnerabil?

„Când ai de-a face cu oamenii, aminteşte-ţi că nu ai dea face cu creaturi ale logicii ci cu creaturi ale emoţiilor“ “Dale Carnegie

Emoţiile sunt o forţă dominantă, sunt pline de putere şi semnificaţie. Dar ce sunt ele? Ce transformări au loc în interiorul nostru când sentimentele ne sunt rănite sau când sărim în sus de bucurie?

„Cel ce cunoaşte universul şi nu se cunoaşte pe sine, nu cunoaşte nimic“ “Fontaine

Nu poţi stăpâni ceea ce nu poţi cunoaşte. Dacă nu eşti treaz şi conştient de ceea ce faci, de ce faci ceea ce faci şi cum îi influenţează pe ceilalţi comportamentul tău nu poţi face o schimbare la tine, la viaţa ce o trăieşti.

Ce nu ştiai despre tine?

Posezi potenţialul, competenţa necesară soluţionării, problemelor şi nevoilor tale.

De ce ai nevoie pentru a-ţi rezolva problemele, conflictele?

Exprimarea, exteriorizarea sentimentelor.

Scoate la suprafaţă cele mai adânci sentimente: de ruşine, de furie, de teamă, fiind[ɔ numai exteriorizându-le poţi supravieţui, trăi şi numai prin această reţetă de succes îţi poţi redobândi stima de sine.

Exprimă-ţi temerile, iubirea, sensibilitatea, pozează aşa cum te simţi în fiecare moment, şi renunţă la a mai poza în modelul de succes, modelul împrumutat de la alţii, livrat de vocea societăţii.

Poţi să trăieşti o viaţă şi să ajungi la finele ei cunoscând mai multe despre ceilalţi decât cunoşti despre tine.

În traducere:

Trezeşte-te, nu mai dormi!

Cum te-ai simţi dacă ai putea să ieşi dintr-o emoţie şi să parcurgi în alta?

Primul pas este să identifici semnalul, să-ţi dai seama ce categorie de emoţii simţi.

Te simţi respins? Car este efectul asupra ta care denotă din acest sentiment?

Îţi vorbesc despre semnale, semnalele te conduc la acţiune, ele reprezintă modul în care percepi şi te comporţi.

Mesajul inconfortabil îţi transmite că ceva trebuie să fie schimbat.

Clarifică ceea ce îţi doreşti! Comunică-ţi dorinţele!

Poţi cuceri emoţiile imediat, le poţi face prietenii tăi, aliaţii tăi. Tot ce ai nevoie este un minim efort, curaj, voinţă, perseverenţă, dorinţa de mai mult. Aşează ultima piesă din puzzle şi atinge desăvârşirea!

Dacă ignori semnalele, ele nu vor pleca, se vor intensifica.

Indiferent de natura semnalului nu respinge.

Care e mesajul furiei, deprimării, tristeţii, temerilor? Există două lucruri pe care le poţi schimba. Percepţia sau procedura. Ai anumite aşteptări care nu sunt îndeplinite. Eşti norocos că ai un sistem de alarmă interior. Urmăreşte-l. Descifrează-l şi poţi prelua controlul asupra vieţii tale.

Emoţiile au un mesaj pentru tine

Teamă, anxietate, grijă. Dacă te încearcă aceste emoţii poate că e timpul să eviţi consecinţele negative. Pregăteşte-te! Nu te preface că eşti puternic şi acceptă! Ce trebuie să faci să fii pregătită? Notează, notează, notează!

Furie, iritare, resentimente. ˇS-a tras semnalul de alarmă! Valorile tale au fost violate. Comunică faptul că ai un standard, că ai o regulă proprie. Nu te aştepta ca ceilalţi să ştie! Spune ce e important pentru tine! Un arsenal de sentimente neexprimate se pot converti în furie. Clarifică regulile tale.

Frustrarea-Percepţie sau procedură? Ai primit mesajul. Trebuie să schimbi modul în care ajungi la

obiectivele tale, sufleteşti, profesionale, personale. Încerci să ajungi mereu la acelaşi obiectiv făcând repetitiv aceleaşi lucruri are nu funcţionează? Conştientizează că eşti într-un blocaj. Fii mai flexibil!

Dezamăgirea-Aşteptările tale sunt rigide? Ai nevoie ca lucrurile să se întâmple şi ele nu se mai întâmplă? Poate o mică ajustare în punctul de vedere face minuni. O perspectivă mai largă şi o aşteptare abordabilă face minuni. Ascultă mesajul, utilizează-l!

Vină şi regret-Vina te ajută dacă îi înţelegi mesajul. Poate ţi-ai violat propriile standarde. Nu nega acest sentiment pentru că va reveni. Regretele nu te ajută acum, conştientizează, acceptă experienţa şi ai grijă să nu mai faci asta.

Inadecvenţa-Semnalul îţi transmite că undeva în inconştient ai înrădăcinat sentimentul că nu meriţi. Entuziasmează-te. Fă ceva! Trebuie să faci ceva să devii mai bun în domeniu. Ridică-te, schimbă criteriile pe care te-ai bazat. Meriţi!

Copleşire, depresie-Semnalul este că e momentul să reevaluezi ce e important pentru tine. Valori? Care sunt necesităţile şi dorinţele tale? Care e ordinea importanţei?

Sentimentul de singuratate-Mesajul transmis este că ai nevoie de conexiune cu oamenii. Nu neapărat sexuală sau intimă. Poate ai nevoie doar de prietenie, poate doar un partener de discuţii. În ce fel vrei să te conectezi cu cineva. Clarifică.

Înţelegi ideea? Toate aceste mesaje sunt semnale că ceva nu merge. Schimbă percepţia, procedura sau abordarea. Fiecare lucru are înţelesul pe care tu i-l oferi.

Nu te las fără o temă pentru acasă: Exerciţiu:

Pasul 1

Scrie 5 emoţii negative pe care le experimentezi de câteva ori pe săptămână.

Frustrare, furie, resentimente, copleşire, deprimare, disperare.

Pasul 2

Ce trebuie să faci, ce crezi, ce îţi spui pentru a

ajunge să simţi acea emoţie? Care sunt ritualurile pe care le faci pentru a experimenta emoţia. Ţi-ai setat obiceiuri de abordare. Poate dezamăgirea e un mod prin care crezi că poţi schimba ceva. Apoi frustrarea. Pot să schimb asta dar de ce nu ˟s-a întâmplat deja?

Începe să analizezi cum îţi setezi aceste ritualuri. Când înţelegi cum funcţionează, poţi schimba.

Cum faci să scoţi aceste emoţii la iveală? Unde priveşti, ce imagini îţi apar în planul mental, ce tonalitate a vocii foloseşti?

Acum continuă

Care sunt cele 5 emoţii pozitive pe care le simţi într-o săptămână?

Care sunt pentru tine?

Descrie cum faci asta. Ce faci să devii motivat? Ce postură a corpului adopţi, ce îţi spui în minte?

Distrează-te!

Apoi analizează ce ai aflat. Ai descoperit că e un set de gesturi pe care le faci pentru a ajunge la aceste emoţii. Foloseşte-le pentru a experimenta ori de câte ori emoţia pe care o doreşti. Ancorează-te!

Despre alegeri şi emoţii

Când vine vorba de acele zvâcniri ale conştientului şi inconştientului cum poţi să rămâi în control, să ai parte de claritate şi să rămâi un bun manager? Când vine vorba de finanţe şi emoţii de ce continuăm să investim în permanenţă şi cum poţi să-ţi dai seama dacă acţiunile şi-au crescut valoarea?

Trăim pentru senzaţii, suntem înzestrate cu darul simţurilor intelectuale ale inimii. Fiecare stare a minţii influenţează comportamentul şi acţiunile tale. Te găseşti într-o mare de iraţional, făcând gesturi mânate de ceva care e mai presus de calcule şi statistici, de catalogări şi oglindiri. Măsurăm gradul de inteligenţă raţională cu scări şi unităţi fixe însă nu încetez să mă întreb cu abordăm subiectul înţelepciunii în emoţii.

Într-o clipă parcurgi agonia şi apoi extazul, entuziasmul şi iubirea şi te întorci în butoiul cu disperare.

Sistemul de ghidare e generos şi îţi oferă o ploaie de senzaţii care îţi populează gândurile şi apoi acţiunile. Contextul în care am folosit acest concept a fost mereu generalizat şi nu suntem departe de a separa în două clişee, bune sau rele, complexele trăiri ale sufletului.

Ne naştem cu talente, dezvoltăm abilităţi şi comportamente. E firea umană.

Nu necesită să ai studii economice pentru a elabora un inventar al emoţiilor, însă nici nu avem o legendă la harta lor, în noaptea când ursitorile îşi fac apariţia şi ne stabilesc destinul.

Adesea am fost tentaţi să analizăm războiul între raţiune şi inimă, să credem că triumful uneia asupra celelalte, se traduce inteligenţa raţională vs inteligenţa emoţională, şi că una din ele e necesar să câştige.

Credem cu tărie în ideile care ne-au fost transmise când nici măcar ochii minţii nu erau deschişi şi ˇs-ar putea ca răspunsurile să se afle la o intersecţie pe care nu avem capacitatea să o vedem decât cu un orizont larg deschis.

O conştiinţă largă localizează unica intersecţie între inimă şi raţiune ca fiind un IQ al senzaţiilor, sentimentelor, emoţiilor noastre.

Ca orice destinaţie drumul e presărat de încercări, şi perseverenţa rămâne singurul tău atuu.

Trecând mai departe de la inteligenţa minţii spre o nouă dimensiune a sufletului nu poţi să nu investeşti la fel de mult timp şi energie.

Îţi înfrumuseţezi trupul, îţi hrăneşti mintea şi laşi la o parte o componentă care poate e cea mai importantă. Când vorbeşti despre împlinire în viaţă nu poţi să laşi uitată înţelepciunea închisă într-o cutie a Pandorei, această armă secretă.

Mi-am petrecut o viaţă alergând dintr-o stare în alta a minţii şi fără cea mai mică idee despre cum poţi să canalizezi pulsiunile sufletului pentru efectele şi afectele potrivite.

Într-o lume a depresiilor şi crizei economice însoţite de crize de personalitate de ce continuăm să investim fără

o analiză mai profundă a riscurilor şi probabilităţiilor?

Să fie oare investiţiile la bursă la fel de fluctuante ca investiţiile afective pe care le facem zi de zi? Când e momentul să pariezi şi când e momentul să te opreşti?

Nu poţi construi relaţii de calitate şi să-ţi îndeplineşti obiectivele fără să te educi în prealabil. Şcoala de management emoţional lipseşte cu desăvârşire în sistemul educaţional în care trăieşti.

Şi totuşi tehnologia ne poartă pe aripile celor mai noi descoperiri ale creierului uman.

Unde trăieşte o emoţie trăieşte şi inversul acesteia. Acţiunile vin din emoţie. Comportamentul nostru este influenţat de stările noastre, de emoţiile noastre.

Atunci când eşti plină de emoţii pozitive poţi face lucruri extraordinare.

Emoţiile sunt benefice, atâta vreme cât nu devin copleşitoare. Orice e copleşitor este foarte instabil. Emoţia e fragilă, schimbătoare. Într-un moment poţi rămâne fără ea.

Sună interesant? Cu siguranţă nu vrei ca cele pozitive să dispară într-un moment dar gândeşte-te cum poţi aplica acest lucru când te confrunţi cu emoţii negative, toxice, distrugătoare.

Cum te-ai simţi dacă ai putea într-o clipită să treci de la o emoţie la alta?

Nu te mai ţin în suspans. Acest lucru nu este doar un rod al imaginaţiei tale. Poţi să-l vezi, să-l auzi, să-l simţi pe pielea ta.

Primul pas este să identifici semnalul, să-ţi dai seama ce categorii de emoţii te încearcă.

E vorba de respingere?

Care e efectul acestui sentiment asupra ta? Semnalele te conduc la acţiune, modul în care percepţi şi te comporţi. Ele nu sunt rele, aşa cum ai putea crede la prima vedere.

La ce te ajuta identificarea semnalelor?

În general un mesaj inconfortabil nu a venit să îţi facă voluntar un rău. Mesajul inconfortabil zice că trebuie

să schimbi ceva. Renunţă la a poza că totul este în regulă.

Ce faci când aceste mesaje inconfortabile îşi fac apariţia?

Stai plictisită şi zici că te simţi inconfortabil? O să începi să halucinezi.

Cunoaşterea de sine şi emoţiile

Am început să trăiesc cu întrebări, încă din copilărie în căutarea spre cunoaşterea de sine îmi pun întrebări pentru a mă conecta cu mine însămi şi cu ceilalţi. Pe măsură ce înaintez în această călătorie, analiza devine mai profundă, nu mă mai bazez pe ce spun cei care sunt în jurul meu şi îmi construiesc propriul sistem de ghidare prin viaţă.

Modelele din jurul meu, şabloanele, catalogările mă formează!

Caut un echilbru şi deseori nu ştiu ce direcţie să urmez pentru a obţine ceea ce îmi doresc, pentru a-mi îndeplini obiectivele şi pentru a descoperi „pasărea albastră a fericirii"". Mă intrigă cum lumea evoluează, cum societăţile se schimbă, cum rolurile şi diferenţele de gen, de personalitate dau naştere diferitelor percepţii asupra vieţii.

De ce nu ai viaţa pe care ţi-o doreşti?

Ce anume îţi controlează alegerile şi emoţiile?

Mă uit în jurul meu, mă uit la latura mea feminină şi continui să cresc şi să mă descopăr pe zi ce trece. Totodată mă uit la tine, mă uit la durerea pe care o experimentezi şi mă întreb dacă ştii cine eşti, dacă ştii ce vrei de la viaţă şi care e definiţia ta pentru fericire. Problemele pe care le întâlneşti în fiecare zi şi nu faci nimic să le rezolvi, starea de confort în care trăieşti, stările negative cu care îţi petreci timpul în fiecare zi.

Lacrimi, insatisfacţie, furie, deprimare, şi tot felul de experimente eşuate.

Ce e mai trist că acum ai acces la informaţie, că acum ai libertatea de a alege şi totuşi nu o faci. Continui să te sabotezi, continui să trăieşti deplorabil şi mediocru.

Dacă singurul pas spre schimbare tine de

redirecţionarea alegerilor pe care le faci, nu pot să concep că trăieşti la fel, făcând într-una lucrurile care nu funcţionează în viaţa ta, repetând aceleaşi greşeli.

Nu îţi dau voie să faci asta.

Trezeşte-te şi gândeşte-te că ai o singură viaţă şi tu alegi în ce fel o trăieşti.

Văd în jurul meu atâtea femei furioase, agresivitate, teamă, frustrare şi existenţa mediocră.

În majoritatea cazurilor temerea principală este „nu voi fi iubită"".

Sunt aşa de deprimată, nu ştiu ce să fac, nu mă pot opri din plâns.

Ce nu fac de-ajuns pentru a experimenta ceea ce îmi doresc?

De ce mi se întâmplă într-una aceleaşi lucruri?

Încerc să înţeleg şi asta mă înnebuneşte. Port cu mine bagaje din trecutul meu care îmi spun într-una, am mai trecut prin asta, şi acum se va întâmpla la fel.

Asta e viaţa, o scorpie, unora le da mai mult, altora mai puţin.

Am o problemă, vreau un sfat, un ghid, pe cineva care să ia decizii pentru mine şi să mă priveze de posibilitatea eşecului.

Acuz pe altcineva pentru ceea ce trăiesc, nu sunt eu de vină, eu am încercat, eu am făcut tot posibilul.

Cum începi să transformi ce experimentezi astăzi în viaţa ta?

Hai să luăm în calcul relaţia ta de cuplu.

Poate ai auzit că totul în viaţă ţine de alegeri, dacă nu ai auzit îţi spun acum.

Fiecare stare emoţională pe care o ai astăzi, fiecare eveniment din viaţa ta este rezultatul propriilor tale alegeri.

Conştient sau inconştient fie că eşti deja implicată într-o relaţie fie că eşti în aşteptare ca el să vină, ai două variante.

Ce fel de emoţii predomină în viaţa ta de zi cu zi?

Unii oameni cultivă aceleaşi patternuri emoţionale

de-a lungul vremii.

Cum pot să îmi transform viaţa dacă mă simt la fel deprimată, la fel de agresivă, la fel de furioasă pe ceea ce am trăit până acum?

Ok. Hai să vedem. Îţi vorbesc despre patternurile emoţionale negative, despre stările emoţionale negative pe care le trăieşti de ceva vreme şi din care nu ştii cum să ieşi. Mi ˇs-a întâmplat şi mie, acum ceva vreme, după un eşec emoţional să trăiesc această stare. Ştiu cum te simţi şi de aceea sunt aici să te ghidez. Există un antidot pentru depresie, există un antidot pentru furie, există un antidot pentru orice stare emoţională pe care o trăieşti. Important este să alegi să depăşeşti această stare.

Cum arată lumea ta? Deprimare?

Teamă?

Furie?

Frustrare?

Orice fiinţă umană are anumite nevoi care pot fi ˇîndeplinite prin stări negative sau prin stări pozitive. Asta spune psihologia nevoilor umane.

Ştiu cum e să experimentezi aceste stări negative, am fost şi eu în lumea ta şi tocmai de aceea ştiu că nu e deloc plăcut. Starea emoţională îţi poate influenţa absolut orice acţiune şi de accea e foarte important să fii un bun manager. Ţine de inteligenţa emoţională şi în plus te scuteşte de multă suferinţă. Cum poţi face să îţi schimbi această stare şi care sunt pârghiile care stau la baza ei? Vrei să te simţi bine? Vrei să îţi spui în fiecare zi cât de bine te simţi? Vrei să atragi în viaţa ta evenimente pozitive, oameni minunaţi, atunci nu mai e nevoie să aştepţi.

Draga mea, eşti minunată, unică, specială şi meriţi să ai tot ceea ce vrei în viaţa ta. Îmbrăţişează mici trucuri care te ajuta să creşti, să te dezvolţi şi să ajungi acolo unde îţi doreşti. Nu de mâine, nu de poimâine ci începând cu acest moment.

Aceste emoţii te împiedică să fii tu însăţi şi să te conectezi la adevărata ta natura. Şi mai ştii ceva? Scutul

pe care l-ai construit în jurul tău, furia şi desprimarea atrag exact ceea ce nu îţi doreşti în viaţa ta.

Oamenii deprimaţi tind să fie mereu deprimaţi iar oamenii fericiţi tind să fie mereu fericiţi.

Tu cum vrei să fii?

E important să înţelegi aceste patternuri emoţionale pentru a alege conştient ce vrei să simţi. Ok. Hai să vedem ce anume ne influenţează stările de spirit şi cum putem să modificăm aceste stări.

Te provoc la un exerciţiu.

De fiecare dată când te simţi deprimată uită-te în oglindă. Priveşte-te şi observă cum fiziologia ta influenţează starea de spirit. Priveşte care e poziţia capului, observă umerii aplecaţi şi cum respiri. Apoi acordă atenţie la imaginile care îţi apar în minte. La ce anume te concentrezi în momentul în care te simţi aşa, ce îţi aminteşti?

Bărbaţii în care nu ai încredere din trecutul tău?

Când experimentam o stare de spirit ne spunem lucruri silenţios. Observă tonul vocii pe care îl foloseşti.

Patternurile de limbaj au o influenţă foarte mare asupra emoţiilor. Dacă îţi spui pe un ton plâns aceste lucruri, acestea sporesc starea negativă în care te afli.

Când cineva încearcă să te ajute să depăşeşti această depresie starea pe care tinzi să o experimentezi e furia. Cum ar afecta asta relaţiile tale de cuplu?

Cum poţi schimba această stare şi să devii conştientă că alegerea stării emoţionale îţi aparţine?

Pasul 1. Îndreaptă-ţi umerii, ridică-ţi capul şi gândeştete la un moment din viaţa ta în care ai simţit bucurie, încântare, sau orice altă emoţie pozitivă pe care ai vrea să experimentezi continuu.

Pasul 2. Gândeşte-te şi vizualizează acel moment, respiră aşa cum respirai atunci, şi spune-ţi lucrurile care ţi le spuneai atunci.

Tu decizi care emoţie din trecutul tău o perpetuezi în prezent. Dacă vrei să te simţi bine, poţi oricând adopta aceste tehnici.

Fiecare stare emoţională negativă îndeplineşte o nevoie emoţională pe care o are o fiinţă umană.

Pasul 3. Fii sinceră cu tine şi schimbă-ţi acest obicei, acest pattern emoţional şi o dată cu această schimbare conectează-te cu tine însăţi.

Facem lucruri pentru că inconştient sau conştient ne vom îndeplini una din nevoile noastre umane.

Majoritatea oamenilor îşi păstrează problemele. Problemele pot fi de două feluri: probleme de calitate sau de siguranţă.

Problemele de calitate pot fi: comunicarea interpersonală, a-ţi face o carieră, implicarea într-o relaţie, a părăsi o relaţie iar problemele de siguranţă se pot identifica cu a confrunta cu cineva, a cere ajutor, depresie, ezitare, adicţii.

Toată lumea găseşte o metodă prin care îşi îndeplineşte nevoile însă aceste metode pot fi pozitive, neutre sau negative.

Majoritatea oamenilor au nevoie de siguranţă, de varietate, de importanţă, conexiune şi dragoste, evoluţie şi contribuţie.

Acum intrebă-te care sunt metodele prin care îţi îndeplineşti aceste nevoie şi întreabă-te dacă aceste metode sunt pozitive sau negative.

Foloseşte următoarele întrebări pentru fiecare nevoie a ta:

Care sunt câteva din căile pe care le foloseşti pentru a-ţi îndeplini fiecare nevoie?

Care e postura corpului tău când faci acest lucru?

La ce anume te gândeşti când încerci să-ţi satisfaci această nevoie?

Foloseşti anumite fraze continuu?

Gândeşte-te dacă ai o problemă pe care n-ai reuşit să o rezolvi de ceva vreme înseamnă că undeva la nivel inconştient ai folosit această problemă pentru a-ţi îndeplini o nevoie.

Dacă o faci într-un mod negativ care nu te ajută pe termen lung încearcă să te gândeşti ce ar trebui să se

întâmple în viaţa ta că această problemă să fie rezolvată.

17

SCLAVA SAU STĂPÂNA FRICII

_ *Sclavia fricii: cea mai aprigă sclavie". George Bernard Shaw*

Cum să spargi zidurile de frică?

Eu: Trupul nostru e efemer şi limitat, de aceea poartă teama, sursa de viaţă se va stinge într-o zi, de aceea te întâlneşti cu teama, inima noastră nu aspiră de aceea inima este împietrită de teamă.

Monk: Am vrut să visez cu atâta intensitate, am vrut să zbor spre stele şi la mijlocul drumului am căzut în întuneric, am fost atras într-un vârtej de incertitudine. Auzeam zgomote, călcam pe drumuri pietruite de prăpăstii în care puteam oricând să alunec, mai ales că traiectoria nu-mi era bine trasată.

Eu: Ce te opreşte în drumul tău?

Monk: Am găsit motive şi feluri de a mă teme de orice. E paradoxal cum atunci când abia îţi începi călătoria prin această viaţă te afli un cuceritor al acestor tărâmuri însă undeva aceşti monştrii încep să nu-ţi mai dea pace. Aşa cum spunea un mare om, Nelson Mandela, cea mai profundă teamă a noastră nu este sentimentul de inadecvare ci faptul că suntem puternici peste măsură. Nu suntem înspăimântaţi mai tare de partea noastră întunecată, de nefericire ci de partea luminoasă, de succes.

În ce să mă mai refugiez şi eu dacă nu în propria-mi condiţie mizeră? Atâta vreme cât mă aflu intre ziduri, limite, cât timp spaţiul în care mă aflu e limitat mă simt în siguranţă şi în confort.

Eu: Mai bine aleg să fiu fericită, decât îngrădită de propriile-mi ziduri şi prizonieră.

Monk: Este un vis urât de care mi-e teamă să nu se materializeze vreodată. Mi-e teamă să mă trezesc într-o dimineaţă şi să fiu singur. Nu mi-e teamă de singurătate, mi-e teamă să nu fiu atât de singur, încât chiar idealurile mele, postulatele mele de până acum să fi dispărut. Mie

teamă să nu mă trezesc într-o dimineaţă cu toate visurile mele, planurile mele de viitor sfărâmate, distruse. Pentru ce-aş mai putea trăi? De unde aş începe o nouă viaţă? Mi-e teamă de asta şi o simt adesea, încep să transpir, inima îmi bate tare şi începe un adevărat atac de panică. E doar teama de a mă autodistruge.

Eu: Să fie oare confortul şi povestea pe care în mintea ta ai creat-o? Să fie oare faptul că priveşti schimbarea ca pe o ameninţare? Ce înseamnă singurătatea? Nimeni nu îţi poate răpi un vis care e doar al tău. Cine are puterea să te dezbrace de propriile şi veritabilele tale idealuri?

Monk: Da, ştiu, nimeni nu-ţi poate răpi un vis, însă te poate dezarma în faţa inamicului, în mijlocul luptei. Nimeni nu mi-a zis vreodată „îţi va fi uşor, am încredere în tine că vei reuşi, nici nu îmi imaginez că nu vei reuşi în ceea ce ţi-ai propus. “” Mereu ni se spun lucruri grele, deloc motivante, ni se spune că este greu, că visăm prea mult şi nu suntem deloc realişti. Cine a spus că tăindu-ţi aripile, vei fi mai motivat să reuşeşti? Nu întotdeauna devii motivat după ce te-au demoralizat cu totul. Şi, chiar dacă aş trece peste ce îmi zic ei, siguratatea vine prin autodistrugerea idealurilor. Da, idealurile pot pierde în faţa argumentelor aduse de ei printr-o luptă asiduă dusă mult timp în gândul meu, în sufletul meu şi într-o noapte să ducă ultima rafală a luptei, dimineaţa trezindu-mă singur şi fără niciun fir de care să mă agăţ!

Eu: Personal se pare că numărul 14 este cel care are o semnificaţie aparte în viaţa mea. Am contabilizat. Am trăit şi am înfruntat. Astăzi trag linie, şi fac bilanţul… A trebuit să mă eliberez de 14 mari impedimente care stăteau în calea succesului meu. M-am întrebat şi m-am frământat şi am izbutit. Spune-mi despre lista ta? Care e numărul de ziduri peste care trebuie să treci pentru a ajunge la împlinirea personală? E momentul să le spargi, altfel vei trăi blocat în povestea ta, în drama vieţii tale la nesfârşit… Am fost martoră la povestea vieţii tale până acum, şi văd cu bucurie scânteia pe care ai regăsit-o şi ştiu

că vrei să redevii, liberă, întreagă, autentică.

Monk: Sunt 5 ziduri din viaţa mea peste care trebuie să trec: teamă de singurătate, teamă de eşec, nesiguranţa viitorului, teamă de conflicte cu mine însumi şi teama de a-mi fi ˇînvinse propriile credinţe.

Zidurile vor continua să apară la nesfârşit, voi deveni liber, întreg, autentic, însă viaţa mea va continua, voi merge mai departe, se vor zidi alte impedimente în calea destinului meu. Lupta va continua la nesfârşit, însă acum ştiu că nu sunt singurul care se confruntă cu astfel de temeri, nu sunt singurul care va reuşi să izbândească. Voi lua tot ce e bun din exemplele pozitive din jurul meu, voi face abstracţie de tot ce e negativ şi îmi distrage atenţia de la drumul meu bine determinat şi pus la punct în cel mai mic detaliu. Determinarea nu îmi lipseşte, mai rămâne să aflu metoda şi să acţionez.

♣

Idealistă sau realistă?

„Viaţa este o şcoală şi până nu ai învăţat lecţia va trebui să te întorci mereu în aceeaşi clasă. Odată ce ai învăţat lecţia, o dată ce ai trecut examenul, chiar dacă vei dori să te întorci în aceeaşi clasă vei vedea că uşile îţi vor fi inchise-Osho

Astăzi poposesc în clasa fricii! Frică de sărăcie. Frică de critică. Frică de boală. Frică de dragoste pierdută. Frică de bătrâneţe.

Spui „‟Nu‟‟ de multe ori înainte de a trece dincolo de uşă, spui „‟Nu‟‟ de multe ori înainte de a bate la uşa clasei, de a descoperi sursa care te poartă spre asemenea emoţii. Pentru tine femeie, cea mai mare teamă e teama de dragoste pierdută!

Am învăţat să fim protectoare ale cuibului nostru de mii de ani încoace. Creatoare, în sistemul tău emoţional ˇs-a înrădăcinat o nevoie de asigurare că totul funcţionează aşa cum trebuie. Te întorci mereu în aceeaşi clasă, pentru că ţi-e teamă să nu-l pierzi, vrei să ştii că tu eşti în siguranţă vrei să simţi că cei din jurul tău sunt în siguranţă.

În fantasemele tale idealiste totul se petrece într-un alt fel decât în realitate şi nu vrei să accepţi adevărul pentru că ţi-e frică de discordanţa dintre realitate şi idealul tău. Nu faci nimic! Rămâi în clasă pentru atâta vreme şi refuzi să revii atunci când uşa va fii închisă! Te întreb: Mai ai de gând să trăieşti cu frica ta multă vreme? Mai ai de gând să rămâi în această clasă pentru mult timp? Ţi-e bine să trăieşti în fantasme? Ţi-e bine ştiind că nu faci nimic pentru a înlătura acea stare în care stomacul ţi se strânge, acea stare în care îţi faci griji mereu. Te doare, te doare că nu poţi să arunci pur şi simplu acest sentiment într-un loc de unde să nu îl mai aduci niciodată înapoi. Înoţi în incertitudini. Ce fac dacă mă părăseşte? Nu pot să-i spun ce simt pentru că mi-e frică de răspunsul lui.

Mi-e frică să fiu criticată de ceilalţi dacă iau deciziile în funcţie de ce simt. Mi-e frică să nu fiu dezamăgită dacă îmi accept sentimentele. Mi-e frică de boală care mă paşte, de emoţiile negative pe care le-am experimentat în trecut când realitatea mi-a demonstrat că nu e aşa cum mi-am imaginat eu. Mi-e frică să nu rămân săracă, săracă de sentimente, săracă de iubirea lui, săracă de afecţiunea lui. Mi-e frică să nu treacă timpul şi să rămân singură.

Nu faci nimic, te complaci, rămâi în clasă, repetând ani la rând poate, intrând într-o stare de analfabetism acelaşi curs, acelaşi curs al fricii. Am o veste pentru tine! Dacă nu faci ceva în curând ţi-ai pierdut toate şansele ca lucrurile să se întâmple în direcţia dorită de tine. Incertitudinea, lipsa de încrederea, temerile te blochează. În lume e nevoie de acţiune, nu de nonactiune, şi mai mult decât atât, fii sigură că aşa cum câinii simt frica, aşa şi oamenii din jurul tău vor avea grijă ca toate temerile tale să devină realitate. Vrei să-ţi spun „"beneficiile" "pe care ţi le aduce frică? Imediat! Frica paralizează acţiunea, îţi distruge imaginaţia, încrederea în tine, îţi subminează entuziasmul, te descurajează, te conduce spre un scop nesigur, te încurajează să amâni şi face imposibil orice control de sine. Şi încă n-am terminat!

Să nu crezi că eşti atrăgătoare când experimentezi

toate aceste temeri, să nu crezi că mai ai posibilitatea de a gândi corect, să nu crezi că nu chemi eşecul în orice formă posibilă şi că nu îţi oferă exact ceea ce nu ţi-ai dorit: nefericire. Nu-ţi dau voie să faci asta!

Am fost acolo, am văzut cum e, am stat în clasa aia, ca o repetentă atâta vreme însă într-o zi am zis STOP! Într-o zi am căutat antidotul! Şi uşa ˇs-a închis definitiv. Cum poţi să îţi înfrângi temerile? Dacă vrei să închizi o dată pentru totdeauna toate uşile, la cursurile la care eşti repetentă acum ai ocazia. Dacă le-ai închis:

Felicitări!

Dacă vrei să rămâi repetenta clasei, atunci rămâi în starea ta de confort, rămâi să te complaci, rămâi unde vrei tu!

Pasul 1. Învinge-ţi temerile pentru a deveni mai puternică.

Crezi că nu vei supravieţui, dacă acţionezi, crezi că ţi-e mai bine reprimându-ţi temerile şi ascunzându-te de ceea ce de fapt experimentezi deja? Greşit! După ce depăşeşti o frică şi mai târziu ajungi să realizezi că de fapt ai supravieţuit, multe lucruri de care ţi-a fost teamă par să se devină mai mici, uneori chiar să dispară. Abia atunci o să realizezi că frica a fost doar o stare de spirit şi că de fapt nu aveau pentru ce să îţi faci atâtea griji. Pentru asta e important să-ţi recunoşti temerile, să le accepţi şi să nu încerci să fugi de ele.

Pasul 2. Acţionează şi devino ocupată.

De la distanţă şi în mintea ta lucrurile par să fie foarte dificile şi înfricoşătoare. Dar când te hotărăşti să acţionezi o să fii surprinsă cum acest balon din jurul tău se sparge. De ce? Poţi să stai acasă şi să aştepţi ca încrederea şi curajul să vină să-ţi bată la uşă. Dacă faci asta ˇs-ar putea să obţii exact efectul opus. Cu cât te gândeşti mai mult la asta cu cât balonul de teamă din jurul tău creşte. De multe ori ne construim monştrii înfricoşători în mintea noastră. Te gândeşti atât de mult la ce frică îţi e de un anumit lucru astfel încât mintea începe să creeze tot felul de scenarii horror la ce ˇs-ar putea întâmpla. O să fii

surprinsă de procentul de temeri care se adevereşte în momentul în care te hotărăşti să acţionezi.

Pasul 3. Frica este deseori bazată pe interpretări nefondate.

De obicei în viaţă tindem să căutăm antecedente. Problema că deseori găseşti unele negative bazate pe una sau două experienţe sau pe situaţii judecate greşit sau chiar pe stupide greşeli de comunicare. Când te identifici cu gândurile tale o să crezi orice îţi spun ele. O practică care te-ar putea ajuta este să nu-ţi iei în serios toate gândurile. De mult ori ele şi memoria ta nu sunt cele mai potrivite. Dar asta este şi un lucru bun. Pentru că te deschide să îţi reexaminezi vechile credinţe pe care le ai bazate pe experienţe pe care poate nu le-ai interpretat într-un mod care să te ajute în trecut. Te ajută să te deschizi şi să încerci să vezi ce se întâmplă de data asta în loc să stai blocată în temerile tale şi în lipsa de acţiune.

Pasul 4. Nu te agăţa de iluzia ta de siguranţă**.**

De ce nu-ţi învingi temerile? Pentru că tu crezi că eşti în siguranţă unde eşti acum însă vreau să-ţi spun că siguranţa este o superstiţie. A fost creată în mintea ta să te ajute să fii sigură. Dar nu există aşa ceva. Viaţa este o aventură, totul este necunoscut şi nesigur. ˇS-ar putea să fii surprinsă şi dezamăgirea să fie mai mare. Nu ştii ce se poate întâmpla. Starea de confort nu te protejează pentru totdeauna. E important să găseşti un echilibru, nu rămâne obsedată de necunoscut dar fii conştientă că există şi trăieşte cu această idee. O să-ţi dai seama că tu singură îţi stabileşti limitele şi că e important să-ţi creezi propria libertate în lume, fără dependenţe. Degeaba îţi construieşti ziduri în jurul tău că nu te vor proteja.

Pasul 5. Fii curioasă!

Când eşti blocată în frică eşti închisă. Ai tendinţa să-ţi construieşti bariere în mintea ta, bariere între tine şi alţi oameni. Curiozitatea e însoţită de anticipare şi entuziasm, în schimb, şi când eşti deschisă şi entuziastă ai mai multe lucruri plăcute la care să te gândeşti decât să te concentrezi pe temerile tale.

Emoţiile pe care le experimentezi sunt adesea rezultatul gândurilor tale. Schimbă-ţi direcţia gândurilor şi îţi poţi schimba emoţiile într-o anumită situaţie. Aminteşte-ţi o situaţie în care ai fost curioasă despre un anumit lucru şi cum ai putut descoperi lucruri noi şi experimenta şi cum viaţa a devenit mai plăcută dintr-o dată. Cu cât eşti mai curioasă, cu atât devii mai curioasă şi ajungi să experimentezi înţelegerea anumitor lucruri şi o dată cu înţelegerea, temerile dispar.

Pasul 6. Înlătură separarea. Înlătură temerile.

Egoul tău vrea să îţi divizeze lumea. Vrea să creeze bariere, separare şi îi place să se joace cu comparaţiile. Jocul în care alţi oameni sunt diferiţi de tine, jocul în care unii oamenii sunt mai buni ca tine sau mai puţin buni. Toate acestea creează temeri. Acţionând în sens invers, acceptându-ţi valorile, acceptându-ţi unicitatea poţi înlătura temerile. Cu acţiune, curiozitate, deschidere către lume devii mai apropiată de ceilalţi. Ajungi să te înţelegi pe tine şi pe ceilalţi şi ajungi să te conectezi cu oamenii. Eşti unică, minunată, diferită! Nimeni altcineva nu îţi poate lua locul în lume. Nimeni altcineva nu poate fi TU.

Protecţia împotriva propriilor tale trăiri interioare nu ţi-o poate oferi nimeni. Poţi să cauţi ofranda, poţi să cercetezi oamenii pe care îi păstrezi lângă sufletul tău însă nu ai unde să fugi de sufletul tău. Toate secretele ascunse în interiorul tău stau doar la picioarele tale, îngenunchează doar în urma unei analize profunde şi a unor decizii. Uneori prizonieri în propriile noastre secrete şi poveşti, înarmaţi cu dorinţa şi determinarea de a evada, ne întâlnim totuşi cu ziduri înalte, cărora le dăm forma şi culoarea, tăria şi puterea să stea în calea noastră.

Îmi amintesc de clipă în care în mijlocul unui seminar ni ˇs-a cerut să ne imaginăm un zid, fără prea multe indicaţii, fără a ni se impune atributele acestuia. Unii au văzut un zid înalt şi îngust, alţii au creat imaginea mentală a unui zid peste care poţi trece uşurinţa cu un pas, la fel cum am am văzut o textură mai rezistentă sau mai puţin rezistenţă. Care e legătura? Inconştientul nostru creează

pentru noi şi ne trimie semnale pe care uneori nu le înţelegem. Poate că un zid înalt înseamnă capacitatea ta redusă de a face faţa problemelor care apar în calea ta, şi poate un zid din carton însemnă că indiferent de câtă rezistenţă pare a avea acel zid, la o mai atentă analiza îl poţi birui.

În viaţa asta de femeie, ai fost învăţată să te temi de prea multe. Te-ai întâlnit cu ziduri încă de la începuturile vieţii şi pornirea ta protectorate a fost să-l aperi pe ceilalţi. Te-ai confruntat cu o teamă primordială de a-ţi fi prădat cuibul, urmând mai apoi să înfrunţi teamă de a fi blamată de societate, dacă îţi aperi drepturile şi dacă îţi laşi liberă expresia fiinţei tale. Indiferent de mediul în care ţi-ai petrecut existenţa ai fost pusă la încercare de propria ta persoană. Căci ce e mai crunt decât să îţi fie frică de propriul mosntru pe care l-ai creat în gândurile tale? Trăim mânaţi de impulsuri şi de emoţii, şi teamă poate fi un duşman de moarte. Când te apropii cu toată puterea şi determinarea de ceea ce vrei să urmezi, te împiedici în cărămizi, cazi şi poate că poţi spune că e omenesc ca data viitoare să păşeşti schioapă şi reţinută pe acelaşi drum. Şi totuşi, ce se află dincolo de ziduri, ce ai pierdut rămânând căzută şi îngrozită? Pe ce fundamente te-ai aşezat, lăsând gândurile temătoare şi limitele să te gonească, să te oprească atâta vreme? Facem parte dintr-un întreg şi apartenenţa ne dă voie să tragem concluzii, să construim scări şi statistici şi aşa sunt astăzi îndreptăţită să îţi vorbesc despre cele mai comune ziduri pe care le vei întâlni în călătoria ta.

Departe de mine să îţi insuflu ideea că eşti una cu ceilalţi, însă apleacă-te puţin şi pătrunde în instrospecţie pentru a te regăsi în oglinda mea. Cu fiecare pas, şi fiecare interacţiune ne regăsim în ceilalţi şi ne apropiem de adevărata noastră persoană. Nu există moarte mai cruntă şi ucigaş mai de temut decât partea necunoscută a personalităţii tale dacă nu ştii cum să le primeşti.

M-am născut într-o zi de 14, şi am atribuit o serie de evenimente, trăiri, şi păşi unei cifre aparent simpliste. Mă

grăbesc să îţi vorbesc despre cei 14 monştrii pe care i-am ucis spre deliciul eliberării din sclavia propriei mele vieţi. Te invit să explorăm aromele fricii şi îţi ofer în dar antidotul personal, pentru a-l transpune experienţelor tale.

Deşi există enorm de mulţi monştrii în lume, se pare că o parte din ei ar fi comuni şi cel mai des întâlniţi în vieţile noastre. Dacă vreodată ai simţit oripilare la vederea unui păianjen, poţi merge un pic mai departe cu introspecţia şi ai să realizezi că de fapt te temi de ceea ce ˟s-ar putea întâmpla dacă eşti muşcată de unul. Teama de moarte e cel mai mare monstru cu care te vei întâlni şi de aceea o vom lăsa ultima, considerând-o ultima treaptă a zidului pe care urmează să-l escaladăm.

Însă mai sunt trepte pe care e important să le trecem, înainte. Păşeşte, cu încredere, înarmează-te cu răbdare şi voinţă, cu decizie şi curaj şi scara vă deveni din ce în ce mai solidă.

Teama de boală

Teama de boala şi sănătate precară este una dintre cele mai frecvente cărămizi de care te vei împiedica.

Într-o zi o vei lăsa în urma ta. Te-ai născut cu o dorinţă naturală de a evita durerea. Dacă ai mai şi gustat boala în experienţa ta de viaţă, fie că te-a afectat pe tine sau pe cei din apropierea ta e foarte probabil să o experimentrzi la un nivel foarte ridicat. Provocarea o găseşti în gândurile tale din nou. Îţi petreci timpul îngrijorându-te că ai putea da ochii cu cancerul sau alte boli exotice şi în paranoia ta ajungi chiar să crezi că ai fost programată genetic să te întâlneşti cu aceste situaţii. Poate că îţi va fi greu să crezi dar corpul uman este extrem de rezistent şi are abilitatea de a se vindeca în circumstanţe neobişnuite dacă îţi tratezi corpul cu respect, o alimentaţie sănătoasă şi exerciţiu. Dacă eşti interesată să previi o boală sau să te întorci către nevoile corpului tău îţi sugerez sincer să apelezi la un homeopat sau la un nutriţionist. Nu mă înţelege greşit, doctorii sunt geniali în a trata bolile sau dacă îţi rupi un os, homeopatul sigur nu te poate ajuta însă pot să îţi spun că habar nu au să

prevină sau să-ţi prescrie o nutriţie potrivită. Cercetează şi învaţă despre alimentaţia potrivită şi relaţia ei cu sănătatea ta şi ai să fii uimită cum teamă boală, şi sănătate precară va dispărea.

Teama de a-ţi pierde sursa de venit sau locul de muncă

Îmi vin în minte cuvintele unei doamne care toată viaţa a fost bugetară, moralistă înnăscută îmi spune: Nu ştii să apreciezi un loc de muncă! Toată viaţa a trăit cu frică în sân, că ar putea să-şi piardă locul de muncă, şi acum proiectează asupra mea. E gata să accepte orice, să se prostitueze, să linguşească să-şi vândă sufletul pentru un loc de muncă. Stau şi mă întreb: De ce îţi vinzi sufletul pentru atât de puţin? Nici măcar nu ştie de unde provine această credinţă, nici nu ştie că i-a fost spălat creierul de societate şi că tot ce ştie este să se jertfească pentru angajator.

Eu nu pot concepe să fiu preş la uşa nimănui, nu mi-e teamă să închid o uşă şi să deschid alta ori decate ori e nevoie, dacă ceea ce trăiesc într-o încăpere nu e ceea ce îmi doresc. Nu mi-e teamă să accept un sfârşit pentru că ştiu că aduce un nou început.

Respectul nu se câştigă prin funcţie, respectul e faţă de oameni, şi indiferent ce rol joci în lumea ta socială, e important să fi conştientă de valoarea ta. Dacă cineva îţi spune că nu poţi, e pentru că ei sunt incapabili să reuşească în acel domeniu. Dacă vei auzi astfel de îndrumări invit-o să intre pe o ureche şi să iasă pe cealaltă.

Majoritatea oamenilor au ca şi bază sursa de venit actuală ca fiind izvorul care alimentează plata facturilor. Dacă ţi-e teamă că vei fi eliberată din funcţia pe care o deţii la locul de muncă, fii conştientă de valoarea ta, îmbunătăţeşte-ţi aptitudinile astfel încât cel care nu poate dormi noaptea să fie cel care te-a angajat, să realizeze ce mare greşeală face dacă te pierde ca parte din echipa lui. Astfel vei fi mereu pregătită să fii tu cea care alege nu să aştepţi să fii aleasă. Astfel în orice moment dacă o uşă ţi se închide alta şi mai larg deschisă va apărea în calea ta.

Calea ideală este să iei decizia de a îţi descoperi scopul şi pasiunea în viaţă şi să începi imediat tranziţia spre această cale, pentru a deveni o maşină de bani inspirată. Dacă te afli pe această cale, teama de a ţi se închide uşa sursei tale de venit se va diminua pe zi ce trece pe măsură ce te apropii de visul tău.

Teama de moarte

Vecină cu teamă de boală, după colţ, teamă de moarte poate avea un efect debil asupra oamenilor. Nu e uşor să o accepţi, pentru că ea stă bine ascunsă în ADN-ul tău, facem parte dintr-o specie şi a fost transmisă fără întrebări. Există totuşi câteva luminişuri în care poţi descoperi cum să traversezi această călătorie a temerilor de moarte. Poate părea o placă zgâriata şi deseori auzită, însă cu toţii părăsim această lume într-o zi. Eu n-am întâlnit pe nimeni care să scape de asta. Mari oameni de ştiinţă au zvonit că undeva ar fi descoperit cum anumite vietăţi din apă se regenerează şi renasc cu ajutorul anumitor gene, însă n-au vândut secretul nimănui. Cu toate astea gene, ADN, cromozomi, om de ştiinţă, nu e nevoie să ai astfel de cunoştinţe pentru a te elibera de povara prin care îţi trăieşti viaţa gândindu-te în fiecare zi că ai să mori. De să trăieşti astfel? Viaţa şi moartea reprezintă două puncte esenţiale în existenţa noastră şi reprezintă capetele unui traseu plin de evenimente înălţătoare.

Uneori ne dorim să ştim viitorul, când ce cu adevărat important este prezentul, să trăieşti aici şi acum, e cea mai fericită alegere. Apelăm la vrăjitoare, horoscop şi orice altceva ne poate prezice cum arată harta experienţelor noastre viitoare. Mă întreb de ce îţi iroseşti energia şi timpul, încercând să afli ceva ce oricum nu poţi controla?

Pentru mine e important să-mi clarific credinţele spirituale. Are un foarte mare impact vindecător. Am dreptul să aleg ce cred, luându-mi timp pentru a căpăta siguranţa de care am nevoie în acest domeniu, îmi conferă adeseori un nivel de pace şi acceptanţă care elimină teama

de moarte care mă înconjoară. Poate că are acelaşi efect pentru tine iar dacă nu, cercetează, caută, ceea ce ţie îţi conferă acest sentiment de pace interioară, caută să faci din viaţa ta o sărbătoare pentru a-ţi accepta condiţia umană muritoare.

Teama de singurătate

Indiferent ce veştiminte porţi, indiferent ce armura îmbraci, ce rol, ce mască, cu toţii simţim dincolo de ceea ne baricadează trupul, sufletul, simţirea, o profundă nevoie de conexiune cu alţi oameni. Relaţiile cu care ne hrănim sunt foarte importante pentru noi.

Unii sunt conduşi de putere, alţii de iubire, şi majoritatea suntem conduse de teama de singurătate. Rămâi blocată în relaţii distructive pentru tine, pentru că eşti mânată de o pornire masochistă, imaginară, aceea de a rămâne singură. Relaţia cu tine este cea mai importantă dintre relaţii, cea mai tămăduitoare sau distructivă conexiune. Cauţi să umpli golurile din tine, prin prezenţa altcuiva, cauţi mângâierea şi tandreţea pe care nu ţi le poţi oferi singură într-o altă fiinţă umană. Te disociezi de tine, de desparţi de tine şi încerci din răsputeri să găseşti un substitut. Aşa se naşte teamă ucigătoare de a rămâne în aceeaşi incapare cu tine. Dacă în şcoala ţi ˇs-ar fi predat dezvoltarea personală, astăzi ai ştii mai bine să ai de-a face cu această emoţie. Merită atenţia ta, implicarea şi energia măcar astăzi. Se spune că nu poţi cunoaşte un om într-o viaţă însă eu spun că nu te cunoşti pe tine însăţi în aceeaşi viaţa, cel puţin nu la nivel conştient. Trebuie să dezvolţi cu tine o relaţie sănătoasă înainte să poţi avea o relaţie sănătoasă cu oricine altcineva. Doar dacă devii cea mai bună prietenă a ta, poţi dăruieşti complet celorlalţi. Când ai ajuns la stadiul din viaţă când, eşti complet confortabilă cu cine eşti, vei experimenta lucruri foarte interesante. În primul rând, singurătatea pe care o resimţi acum, va păli uşor, vei realiza că dacă rămâi singură nu e chiar atât de rău. Să rămâi singură, să petreci timp în compania ta, fără nimeni altcineva în preajmă, nu mai pare atât de înfricoşător. Vei fi uimită să observi că indiferent dacă eşti

singură acum, oamenii vor dori să fie în preajma ta, ca şi cum un nou izvor de prieteni nelimitat a apărut în viaţa ta. Ai să te întrebi de ce se întâmplă asta, şi am să mă grăbesc să-ţi răspund. Noi oamenii, suntem atraşi natural de oameni care nu au nevoie de altcineva pentru a se simţi întregi. Dacă îţi închini viaţa şi fericirea altor persoane, aştepţi să ţi se dea pentru a ajunge la această împlinire, oamenii se vor îndepărta din câmpul tău energetic şi mergând mai departe acest lucru va hrăni teamă de singurătate într-o spirală nesfârşită. În schimb dacă înveţi să te iubeşti pe tine vei descoperi că oamenii sunt atraşi de tine astfel teama de singurătate evaporându-se picătură cu picătură.

Teama de nesiguranţă asupra viitorului

Dacă prin întâmplare ai avea o viziune asupra viitorului tău, unde ai începe să cauţi răspunsuri? Suntem unici şi totuşi legaţi prin ceva mult mai măreţ decât noi. Să spunem că astăzi eşti complet bine, şi totul este aşa cum îţi doreşti să fie. Totuşi chiar şi în această frumoasă ipoteză, majoritatea experimentăm această stare de nesiguranţă când ne gândim la viitorul nostru. E ca şi cum, parcă ai aştepta ca ceva să meargă prost şi să-ţi dea viaţa peste cap.

Tu permiţi acestor temeri să îţi distrugă viaţa prezentă, palpabilă. Uneori nu e sănătos să te îngrijorezi în legătură cu viitorul. Da, există un moment pentru planificări, obiective, aspiraţii de viitor, dar oamenii deseori se îngrijorează de ce va fi mâine în loc să triască azi. Să-ţi întăreşti încrederea în abilităţile tale pentru a face faţă oricăror circumstanţe e singurul lucru asupra căruia poţi deţine controlul complet şi absolut. Învaţă să accepţi că în viaţă vor apărea surprize, până la urma asta e tot farmecul, nu? Spune-ţi că orice ˚s-ar întâmpla în viitor, pe care nu l-ai putut prezice sau evita, vei avea puterea să îi faci faţă cu uşurinţă.

Teama de eşec

Teama de eşec este una dintre cele mai mari piedici când vine vorba de realizarea adevăratului nostru potenţial

în viaţă. Nici măcar nu suntem conştienţi comoara ascunsă în noi, cu atât mai mult când această teamă ne paralizează. Singura modalitate prin care poţi depăşi această teamă este să-ţi îmbunătăţeşti concepţia despre eşec, filosofie, credinţă.

Şcoala tradiţională hrăneşte filosofia conform căreia trebuie să evităm eşecul cu orice preţ. Aminteşte-ţi ce ai trăit în şcoală? Dacă ai încercat şi ai dat greş, ai fost pedepsită, dacă nu ai făcut nimic, ai fost lăsată în pace.

Nu sunt total împotriva şcolii, însă nu pot accepta anumite doctrine. E important să înveţi să priveşti ceea ce până acum percepeai a fiind eşec ca fiind greşeli temporare care pur şi simplu trebuie reluate, retrăite. Aminteşte-ţi că de fiecare dată când dai greş într-o anumită situaţie poţi învăţa din această situaţie dacă atitudinea ta este una de evoluţie în loc să porţi o atitudine de frustrare. Suntem natural programate să acceptăm situaţiile în care dăm greş, şi abia mai târziu apare acest instinct împrumutat de a evita eşecul. Bebeluşii cad deseori în drumul lor de a învăţa să meargă până în ziua când reuşesc şi acceptă cu demnitate asta. Părinţii stau lângă ei şi îi încurajează cu entuziasm. Ceea ce se întâmplă mai târziu în şcoală este că de fiecare dată când nu reuşim din prima, dacă dăm greş într-o anumită situaţie suntem pedepsiţi. Am să-ţi spun că cei mai de succes oameni din lumea sunt de fapt cei care au greşit de cele mai multe ori. Au făcut greşeli, încă o dată şi încă o dată, dar nu ˇs-au concentrat asupra lor ci ˇs-au centrat pe a încerca încă o dată şi încă o dată având experienţa a ceea ce nu a funcţionat anterior.

Draga mea, nu încerca să eviţi greşelile. Îmbrăţişează-le ca făcând parte din drumul tău, dă-ţi voie să greşeşti, fi ˇîngăduitoare cu tine, şi vei vedea că într-un final vei reuşi. Încercările în calea împlinirii tale nu vor înceta să apară, important e să ştii cum să le faci faţă. Asta face diferenţa între cei care reuşesc şi cei care se lasă copleşiţi şi abandonează. Tu nu faci parte din cei care rămân blocaţi în nereuşite, altfel nu ai citi această carte

acum. Să-i lăsăm pe cei care cred că ştiu totul cu himerele lor, să-i lăsăm pe cei care ˇs-au confundat în povestea vieţii lor atât de tare încât pun ziduri în jurul lor şi refuză evoluţia, în starea lor de confort şi totodată existenţa mediocră.

Teama de a lua decizii

Aceasta este o teamă hilară în opinia mea. Undeva e chiar amuzant, şi paradoxal modul în care oamenii gândesc.

De ce spun că e amuzant? Există o parte a personalităţii umane care reuşeşte să se joace cu noi. El se cheamă Ego şi dacă eşti slabă de înger îţi distorsionează atât de inteligent percepţiile încât un văl ne acoperă privirea şi încetăm să vedem cele mai logice lucruri care se afla în faţa noastră. O mulţime de oameni se tem să ia decizii, însă nu realizează că prin a refuza să ia o hotărâre, de fapt ei au luat implicit o alta.

Dacă de exemplu, nu te decizi să te speli pe dinţi astăzi, ce se întâmplă? Nu te speli pe dinţi, nu? Efectul? De fapt decizi „să nu te speli pe dinţi“ dacă nu te decizi „să te speli pe dinţi“. Urmăreşti ce vreau să spun?

Oh, nu pot să mă decid dacă să cumpăr casa asta astăzi! se traduce m-am decis să nu cumpăr această casă astăzi. Dacă realizezi acest lucru, totuşi nu te eliberează de teamă de a lua decizii. Ei bine dacă priveşti puţin în profunzime la la această teamă de a lua decizii ea de fapt este o mască pentru teamă de eşec. Ţi-e teamă că nu cumva să iei o decizie greşită, nu? Explorează-ţi sentimentele faţă de teamă de eşec. Dacă o depăşeşti pe aceasta, implicit teamă de a lua decizii sar putea să dispară imediat.

Teama de conflict

Majoritatea ne temem să ne angajăm în conflicte în viaţa noastră. De fapt ce se întâmplă este că teama de moarte apare deghizată şi în această situaţie. Dacă ţi-e teamă de oameni şi situaţii unde se pot naşte conflicte, ar fi bine să urmezi câteva cursuri de rezolvare a problemelor, sau dacă te simţi în siguranţă poate chiar un

curs de arte marţiale dacă crezi că oamenii te-ar putea răni. Înţelegi tu ce vreau să insinuez.

Dacă te afli acolo undeva trăindu-ţi viaţa la maximă intensitate, te vei întâlni cu siguranţă cu iposaze unde conflictele pot apărea. Nu da bir cu fugiţii, acceptă că astfel de situaţii vor apărea din când în când şi că ai abilitatea de a negocia un rezultat câştig-câştig de ambele părţi. Nu da voie acestei temeri să te paralizeze în a te ascunde de lume.

Dacă nu simţi ceva, nu înseamnă că nu e acolo, şi mocneşte, mocneşte până când va exploda. Tensiunea se acumulează şi o dovadă inteligenţei emoţionale stă în a ne exprima asertiv emotiile atunci când au loc. O să vorbim mai multe despre acest subiect puţin mai târziu.

Teama de a fi respinsă

Această teamă are o cerinţă specială. Lucrează cu încrederea în propria ta persoană. Nici nu merită să iei în calcul această teamă. Ai ajuns să ai încredere în tine, să te valorizezi ca pe o persoană bună, eşti unică, eşti stăpâna nu sclava, şi astfel umerii îţi sunt eliberaţi de această teamă imaginară. Eşti prea deşteaptă să cauţi acceptări, confirmări din partea altor oameni.

Dacă rămâi înecată în propria ta joasă stima de sine, şi cauţi mereu validări din partea celorlalţi, întotdeauna vei fi ˇîmpietrită de teamă de a fi respinsă. Nu ai nevoie de cineva care priveşte ca la un zid superficial complexa ta fiinţă. Ce vrei? Vrei să rămâi aceeaşi distrusă care se va teme întoddeauna să ceară ceea ce îşi doreşte de teamă că răspunsul va fi nu? Respingerea va apărea. Probabil că o vei simţi în vene, chiar în fiecare zi, în fiecare săptămână, în fiecare primăvară a vieţii tale. Nu o lua personal! E cel mai important lucru pe care l-am învăţat, l-am aplicat şi de îndată ce îmbrăţişezi acest dicton, vei observa o mare diferenţă. Decât să-ţi spui NU, ţie însăţi, mai bine spui Nu celorlalţi. Indiferent cât ai căuta, acceptarea, înţelegerea tuturor, oamenii nu vor înceta să proiecteze stările, neputinţele, prejudecăţile asupra ta. Fii gardian la poarta minţii tale! Dacă ţi-e teamă de tine, ţi-e teamă şi de ceilalţi.

Teama de stupiditate şi ignoranţă, lipsa informaţiei

Lipsa pregătirii în viaţa atrage după sine teamă de viaţă. O mulţime de oameni sunt prea cufundaţi în starea lor de confort, prea leneşi să se pregătească şi să studieze pentru situaţiile neprevăzute şi astfel dezvoltă această teamă de a fi nepregătiţi, necalificaţi, ignoranţi într-o anumită situaţie. Devino o avidă cititoare şi studentă a vieţii şi astfel poţi căpăta disciplina de care ai nevoie pentru a fi pregătită în anumite situaţii. De ce continui să te plângi şi nu faci nimic? Transformarea începe cu tine însăţi. Poţi să negi, să te revolţi, să îţi setezi creierul să lucreze astfel încât să găsească mii de motive pentru care această ipoteză nu este adevărată, în final vei ajunge la aceeaşi concluzie, sau nu. E alegerea ta! *Numai omenii care au rămas curioşi, care au îmbrăţişat orice informaţie, au acţionat, au rămas în istorie.* Dacă în mod continuu te provoci şi te pui în situaţii în care te simţi nepregătită, vei dezvolta această teamă de ignoranţă.

Aceasta este de fapt **lenea deghizată**. Nu îi permite să creeze temeri în viaţa ta.

Teama de a pierde cele mai importante legături şi relaţii

Creează şi petrece timp cu cei iubiţi, pentru a da naştere amintirilor dragi care vor rămâne cu tine pentru totdeauna. Ţine cont că teama de singurătate poate juca un rol important aici. Dacă te elberezi de această teamă, teamă de a pierde oameni importanţi în viaţa ta la un anumit moment îşi va pierde puterea asupra ta.

Teama de te exprima în faţa celorlalţi

Majoritatea oamenilor spun că teama de a vorbi în faţa altor oameni e mai mare decât teama de moarte. Nu aş putea să confirm veridicitatea acestui lucru însă această teamă este masivă pentru majoritatea oamenilor. Poate de asta cei care vorbesc în public câştigă averi din această meserie, pentru că nimeni altcineva nu vrea să o facă. Una dintre cele mai bune căi de a te elibera de această temere este să te pui în situaţia în care eşti în faţa unui grup de oameni care îţi oferă suport şi pozitivitate. Sunt momente

în viaţa ta, în cariera ta când eşti nevoit să vorbeşti în faţa altor oameni, să îţi exprimi părerile, sentimentele. Nimeni nu ˝s-a născut cu acest talent, este o aptitudine care se cere învăţată. Până la urma ţine de încrederea pe care o ai în propria persoană şi în ceea ce spui. În momentul în care îţi aliniezi cuvintele cu adevărata ta fiinţă această teamă se risipeşte. Cercetează, educă-te, observă oamenii care au succes în acest domeniu. Experimentează!

Teama de sărăcie

Dacă ai experimentat această sărăcie de-a lungul vieţii tale sau ai crescut toată viaţa ta cu un sentiment adânc de sărăcie, cu siguranţă ţi-ai dezvoltat această teamă. Cea mai bună metodă pentru a combate sărăcia este să iei iniţiative, să te educi în domeniul finanţelor. Nu lăsa în mâinile altcuiva viaţa ta financiară. Învaţă să foloseşti resursele cele mai puţin costisitoare pentru educaţia ta financiară. Nu uita de pasiune, şi ceea ce îţi place să faci, în concordanţă cu fiinţa ta interioară. Finanţele fac parte din lupta ta pentru supravieţuire şi necesită atenţia ta. Lumea e în continuă mişcare şi evoluţie? Crezi că dacă rămâi la nivelul de cunoştinţe pe care îl ai astăzi, vei reuşi să ţi pasul? Crezi că dacă te bazezi pe stat, dacă acuzi, în stânga şi în dreapta sistemul, ţi se va schimba radical viaţa?

Criză economică există atâta cât vrem să o vedem fiecare. Setându-ţi creierul să se afle în criză, el îţi va îndeplini comanda. În momentul în care iei controlul asupra vieţii tale financiare, teama de sărăcie se va diminua.

Teama de succes

Oamenii râd când aud acest concept.

„˝Da sigur! Cui îi e teamă de succes? spun ei.

Personal, sunt convinsă că teama de succes este responsabilă pentru neâmplinirea în viaţa ta, decât teamă de eşec. Nu aş fi crezut asta cu câţiva ani în urmă, dar din experienţa mea, e mult mai complexă această teamă, decât ai putea crede. Poate că te gândeşti că dacă ai avea succes peste noapte, toate problemele tale ar dispărea şi viaţa ta

˝s-ar îmbunătăţi imediat. Ei bine teama noastră este că nu se va întâmpla aşa. Ne temem că e mult prea greu să apară această schimbare în viaţa noastră, că lucrurile vor rămâne la fel, sau chiar vor sta mai prost, şi de aceea preferăm să fabulăm când vine vorba despre succes în loc să pornim spre a-l obţine.

Dacă ai fi multimilionară mâine, ce ar crede prietenii despre tine? Cine ar vrea să împrumute bani de la tine? Cum ai face faţă acestor cereri? Ce ai face pentru tine? Cum ai investi banii? Cum te-ai asigura că cineva nu profită de tine? Ai fi capabilă să mai ai încredere că prietenii tăi te plac pentru cine eşti? Oamenii bogaţi sunt răi, nu? Banii te transformă? Banii sunt ochiul dracului, nu? Şi lista continuă. Vezi câte lucruri vin ataşate cu succesul? Câte credinţe, frământări? Vizualizează pentru câteva momente că eşti o femeie de succes, şi observă dacă apar sentimente de teamă. Explorează această teamă şi poate vei realiza că este de fapt centrul lipsei tale de succes, mai mult decât toate celelalte temeri? Nu cumva te autosabotezi tocmai datorită aceste temeri?

Trăieşti cu aceste temeri de decenii, şi unele poate sunt transmisibile de la generaţie la generaţie, aşa că nu te judeca aspru. Conştientizând care sunt temerile care îţi blochează împlinirea în anumite domenii este primul pas spre evoluţie. Drumul nu se opreşte aici, urmează acţiunea. Rămâi în fiecare zi fidelă procesului de a te elibera de temeri şi vei vedea cum viaţa ta se va îmbunătăţi.

Nu uita că eşti o femeie puternică, care şi-a descoperit scopul şi pasiunea în viaţă şi a hotărât să facă ceea ce îi place, astfel evoluând pe scara personală, profesională şi financiară. Alegerea acestui drum implică depăşirea unora dacă nu chiar toate temerile despre care am discutat. Începe cu una şi apoi îndreaptă-te către următoarea.

Aminteşte-ţi să fii răbdătoare şi bucură-te de proces!

Tehnica rapidă de reducere a temerilor:

Ia-ţi un minut să te gândeşti la ceva de care ţi-e

teamă, poate să fie un eveniment, o experienţă de care vrei să te eliberezi sau o teamă generală, continuă să trăieşti acest moment suficient cât să experimentezi puţin din acest sentiment… Vrei să fii sigură că poţi accesa această parte din tine care creează această teamă. Acum, cu ochii minţii imaginează-ţi că te afli într-o sală de cinema, proiectează pe ecran imaginea ta, ca într-o fotografie, chiar înainte de a începe să simţi că ţi-e teamă. (dacă nu poţi să te vezi chiar în acel moment, gândeşte-te la un alt moment când nu ai avut acest răspuns emoţional de teamă). Stai în sala de cinema şi priveşte la fotografia ta chiar înainte ca acest eveniment sau stare de teamă ˇs-a declanşat. Ai în faţă acum, o fotografie alb-negru.

Acum imaginează-ţi că un alt Eu al tău se afla câteva rânduri mai în spate în sala de cinema şi priveşte cum tu vizualizezi fotografia alb negru de pe ecran. În timp ce te priveşti pe tine, uitându-te la fotografia de pe ecran, începe să rulezi un film alb-negru a evenimentului traumatic în care ai fost încercată de acesta teamă. Ai grijă să te priveşti pe tine cum priveşti la filmul în care ai experimentat această situaţie. Fii atentă la cum stai, care sunt reacţiile tale faciale. Vrei să ajungi la capătul situaţiei înspăimântătoare, în care trauma a luat sfârşit, poate că te-ai simţit aflată în suferinţă, după eveniment dar poţi să vezi din film, că acum eşti în siguranţă, şi partea înfricoşătoare a luat sfârşit. Acum creează o fotografie pe ecran cu tine după ce trauma a luat sfârşit. În câteva moment am să îţi cer să intri în film să să trăieşti experienţa invers, exact ca şi când ai avea un buton care derulează înapoi, de fapt ridică-te chiar acum şi scuturǎ-ţi mâinile, respiră adânc… relaxează-te. Acum gândeşte-te la experienţă din nou, dacă teama pe care ai înregistrat-o înainte de tehnică, pe o scară de la 1 la 10, a fost 10, acum cât este? Dacă e mai mult de 2, repetă acelaşi proces derulând până la final, caseta experienţei tale, şi trecând prin experienţa de la sfârşit la început.

Vei descoperi că experienţa ˇs-a modificat substanţial, dacă i-ai acordat toată seriozitatea, şi e foarte

important să testezi schimbarea pe care tocmai ai creat-o. De exemplu dacă teamă propusă a fost teamă de înălţime, poţi să mergi într-un loc înalt şi să te uiţi pe fereastră să observi cum teama ta ˇs-a modificat.

Testează-te cu gentileţe şi grijă cu respect faţă de propria ta persoană.

18

DEZGROAPĂ, DESCOPERĂ, VINDECĂ

_ *Limitele sunt pentru a proteja viaţa, nu pentru a limita plăcerile*. “” Edwin Louis Cole

Monk: Mi-aş dori să am acea putere de a mă apăra de oricine şi de orice. M-am săturat să ascund ceea ce cred cu adevărat de teamă de a nu răni, de teama de a fi respins. Toată lumea aşteaptă lucruri de la tine, de parcă am devenit cu toţii cerşetori. Toţi se plâng şi toţi cer de la tine lucruri de parcă ar vrea să-şi trăiască viaţa prin tine, să-şi repare greşelile lor prin tine. Dacă nu eşti atent ajungi să devii un sclav, care face absolut orice i se cere. Când să mai ai timp să faci tot ce îţi doreşti tu cu atâtea sarcini de îndeplinit? Mentalitatea asta a oamenilor mă omoară. Şi nu ştiu de ce, noi cei care şi cădem în această capcană a sclaviei, suntem nişte orbi, care continuăm să ascultăm docili şi neputincioşi? Toată viaţa mea m-am luptat cu mine, cu regrete şi reproşuri spre mine. Vreau să ies din această capcană, vreau să fac cumva să mă pun pe mine pe primul plan şi să nu-i rănesc pe cei din jur. Îţi spun, nu mai am energie să le îndeplinesc tuturor cerinţele. Vreau să fiu liber.

♣

Obişnuiesc să spun că cerul este limita când vine vorba despre visuri şi ceea ce putem, noi oamenii să facem. Cu toate astea există anumite limite individuale fără de care nu poţi să-ţi iei zborul spre stele. Nu poţi să te îmbarci într-o călătorie măreaţă atunci când eşti legată cu lanţuri de propriile tale obiceiuri şi temeri. Un porumbel de ai fi, încătuşată tot nu poţi zbura. Dacă stai să îţi radiografiezi viaţa, sentimentele, sufletul vei avea o imagine clară a tuturor acelor ocazii când nu ţi-ai urmat

calea pentru că în mod inconştient te-ai legat singură în lanţurile condiţionărilor. Femeia a rămas într-o manieră stranie încorsetată de constrângeri. Ai putea spune că aceste constrângeri moderne sunt mai puţin periculoase de cele din trecut, însă sunt tot constrângeri. Trăim cu iluzia că ne-am eliberat de mult din sclavie şi că în această epocă modernă nu se mai pune problema că suntem asuprite. Însă stau şi te întreb, nu cumva deşi în faţa legii ai scăpat de multe obligaţii, în mintea ta ele au persistat? Nu cumva îţi asumi atâtea responsabilităţi şi obligaţii astăzi, nu cumva ai rămas aceeaşi femeie care are acea tendinţă inconştientă de a-i servi pe cei de lângă ea, înainte de a se servi pe ea însăşi?

Mă uit în jur şi văd de câte reguli stupide ne agăţăm noi femeile, moderne sau old fashio, continuăm să rămânem încorsetate de legi care ne-au rămas în minte din vremuri străvechi. Încă văd femei care deşi şi-au câştigat drepurile în faţa legii dar au rămas cu această idee cum că nu pot singure, au nevoie de protecţia unui bărbat. Apoi ce spui despre căsătorie? Trebuie să te căsătoreşti conform percepţiilor celorlalţi, altfel tragedia e imensă. Dacă treci de o anumită vârstă, a venit vremea, spun femeile înţelepte din generatille anterioare care fac parte din anturajul tău. De aici încep presiunile în jurul tău şi pentru că nu eşti încă liberă şi ai rămas încorsetată de idei antice, în urma insistenţelor o faci. Nu mai contează dacă tu eşti pregătită, nu mai contează dacă ceea ce trăieşti e iubire sănătoasă sau dependenţă ucigătoare, nu mai contează pentru tine, dacă e într-adevăr un bărbat care ţi se potriveşte sau nu. Dacă nu te căsătoreşti, eşti de râsul lumii, sau eşti defectă, sau ceva sigur e în neregulă cu tine. Astea sunt ideile pe care le-ai primit.

Lista continuă. Eşti femeie aşadar datoria ta este, să speli, să calci, să faci mâncare în casă. Ce contează că amândoi aveţi slujbe în timpul zilei? Dacă te-ai căsătorit e necesar să faci copii, că doar aşa se face. Este mediul în care trăieşti tu cu soţul tău propice pentru ca un copil să se dezvolte sănătos din punct de vedere psihologic? Nu

contează. Aşa cum şi noi am făcut copii, aşa faci şi tu, şi poţi să-l creşti, doar te ajutăm noi. Eşti agresată verbal, fizic, asta este, nu mai ai ce face, acum l-ai luat şi trebuie să înduri. Fii tu cea cuminte şi poate se va potoli şi el. Cum să divorţezi, ce va spune lumea? Ia două Xanax şi îţi trece. Trebuie să fii puternică, o amazoană, şi niciodată să nu îţi arăţi slăbiciunile faţă de cineva.

Numai când îţi scriu aceste scenarii, sunt cuprinsă de o revoltă de neimaginat. Îţi dai seama cu ce mentalitate trăieşti în jurul tău? Îţi dai seama că în felul aceasta, nu poţi spune nici pe departe că eşti liberă? Înţeleg perfect că nu poţi să te iubeşti pe tine însăţi. Cum ai putea, când nu faci nimic din ceea ce vrei tu şi mai degrabă urmezi sfaturile binevoitoare a celor mai bătrâni şi automat consideraţi mai înţelepţi.

Iubita mea doamnă, trezeşte-te şi nici să nu te gândeşti să inventezi motive şi scuze dacă te găseşti în una din situaţiile precizate mai sus. E momentul să începi din acest moment să te ierţi pentru greşelile trecutului, pentru că ai fost influenţabilă, şi să începi să construieşti o viaţă a ta, cu dorinţele şi năzuinţele tale. Trecutul nu se mai poate schimba, însă nu ai nicio scuză pentru prezent şi viitor.

Scopul limitelor personale este de a ne proteja şi de avea grijă de noi înşine. E necesar să poţi să fii capabilă să le spui celorlalţi oameni când se comportă în moduri pe care noi nu le putem accepta. E necesar să ştii că ai dreptul să te protejezi şi să te aperi de toate influenţele. Trăieşti viaţa ta şi momentul prezent e singura ceritudine. Când ai de gând să te bucuri de aceasta? Cu cât amâni mai mult, cu atât te apropii de sfârşitul unei vieţi mediocre şi nu e mai mare păcat decât acesta. Nu ai doar dreptul, eşti datoare şi responsabilă pentru modul în care ceilalţi te tratează.

E extrem de important să îţi declari sentimentele atunci când ele apar şi să începi verbalizarea lor cu „"Eu simt"". Când spui că eşti furioasă sau rănită de fapt declari că tu eşti una cu sentimentele tale şi mai repede decât crezi ai putea deveni în majoritatea timpului rănită sau

furioasă. Emoţiile nu te definesc că persoană, ele sunt o formă de comunicare internă care ne ajută să înţelegem mai bine. Ele reprezintă o parte vitală din existenţa noastră ca fiinţă completă. Asta înseamnă că **tu deţii aceste sentimente şi nu ele pe tine**. Pentru a te apropia de această existenţă miraculoasă e necesar să faci lucrurile care servesc în bunul tău interes, mai întâi de toate. Înainte să iubeşti pe altcineva, e important să te iubeşti pe tine şi ca urmare înainte să acţionezi în bunul interes al cuiva, e esenţial să acţionezi în bunul tău interes. Doar făcând acest lucru poţi dărui celorlalţi. Exprimându-ne sentimentele afirmăm că avem dreptul la aceste sentimente, ne afirmăm sentimentele nouă înşine şi astfel ne asumăm responsabilitatea pentru noi înşine şi pentru emoţiile noastre. Înainte ca celelalte persoane să ne asculte şi să ne înţeleagă, trebuie mai întâi să ne ascultăm şi să ne înţelegem noi înşine. Înţelegi că e vital pentru tine să îţi asculţi vocea internă pentru a trăi viaţa pe care o doreşti? Înţelegi că ai dreptul să vorbeşti pentru tine însăţi? Nu există mai bun avocat pentru tine, decât tu însăţi, nu există protector mai mare pentru tine decât adevăratul tău sine!

A-ţi stabili limite personale nu este o formă mai sofisticată de manipulare, deşi unii oameni ar putea spune că îşi stabilesc limite atunci când încearcă să-i manipuleze pe ceilalţi. Există o diferenţă între a-ţi stabili limite personale în mod sănătos şi a manipula: Când îţi fixezi limite nu te aştepţi să obţii un câştig. Este imposibil să ai o relaţie sănătoasă cu cineva care nu are limite personale, cu cineva care nu poate comunica direct şi onest. Să înveţi să-ţi plasezi limitele personale este un pas necesar în a învăţa să fii un prieten pentru tine însăţi. Este responsabilitatea ta să ai grijă de tine însăţi, să te protejezi şi să-ţi protejezi drepturile atunci când este necesar la fel cum este imposibil să înveţi să te îndrăgosteşti de tine fără a lua apărarea sinelui tău şi fără a-ţi asuma rolul de co-creatoare a vieţii pe care o trăieşti.

Onestitate emoţională

Am crescut în familii disfuncţionale, care locuiau în societăţi disfuncţionale care erau parte dintr-o civilizaţie disfuncţională. Definiţiile pe care le-am învăţat în copilărie despre cine suntem, cum funcţionează viaţa şi cum să relaţionăm cu ceilalţi oameni au fost adesea distorsionate, false. Deoarece aceste definiţii, atitudini şi credinţe cu care am fost programaţi în copilărie au fost în mare parte false, am fost setaţi să avem reacţii emoţionale vis-à-vis de viaţă care ne-au dat informaţii greşite. Am învăţat să avem o relaţie disfuncţională cu noi înşine, cu alţi oameni, în copilărie. *Este vital să începi să te uiţi la viaţa ta dintr-o altă perspectivă* dacă te afli într-un punct în care ceea ce trăieşti nu este bucurie şi încântare. Pentru a putea să ai o nouă perspectivă asupra vieţii trebuie să începi prin a fi onestă cu tine, pentru că o dată ce începi să faci acest lucru, şi să vezi cu claritate realitatea, poţi începe să schimbi relaţia pe care o ai cu tine şi cu ceilalţi, poţi începe să-ţi modifici dansul prin viaţă.

Lasă-mă să-ţi spun cum funcţionează lucrurile pentru noi oamenii. Continuăm să dansăm într-un anumit pas până când obţinem consecinţe care sunt atât de dureroase încât suntem forţaţi să ne predăm şi să ne deam seama că dansul pe care l-am urmat nu a funcţionat pentru noi, şi e timpul să încercăm ceva diferit. Când ajungem la un punct în care suntm răniţi şi însângeraţi sufleteşte destul din urmă faptului că neam dat cu capul de acelaşi zid de atâtea ori, ajungem să fim sătui şi obosiţi. Atunci când ajungem să fim sătui şi obosiţi de consecinţele obţinute atunci devenim dispuşi să luăm în considerare că e cazul să schimbăm dansul.

Una dintre cele mai provocatoare capcane a procesului de recuperare din chinurile emoţionale este să scăpăm de gândirea în alb şi negru. La nivelul reacţiilor noastre emoţionale în aceste clipe avem doar două opţiuni, fie ne acuzăm pe noi înşine, fie acuzăm pe altcineva. În procesul tău de revenire la adevăratul tău sine, în drumul spre recuperare şi fericirea personală e esenţial să înveţi să dai vina pe procesul şi strategia pe care ai urmat-o şi

doar atât. Trebuie să începem să ne asumăm responsabilitatea pentru partea noastră a străzii, şi să-i lăsăm pe ceilalţi să-şi asume responsabilitatea pentru partea lor de stradă.

Pe măsură ce devenim conştienţi de cum ne-am setat să devenim abuzate emoţional este important să nu ne judecăm şi să ne acuzăm pentru comportamentele şi atitudinile pe care le-am avut inconştient atâta vreme. Dacă ne acuzăm pe noi înşine pentru că ne-am lăsat abuzate emoţional, atunci ceea ce facem este să ne abuzăm emoţional pe noi înşine.

Onestitatea emoţională este fundaţia procesului de vindecare a spiritului nostru. Dacă nu eşti onestă cu tine nu poţi fi onestă cu nimeni în viaţa ta. Fără să fii onestă cu tine nu poţi vedea comportamentele, tiparele şi relaţiile tale onest. Fără să fii onestă cu tine nu poţi să ştii cine eşti cu adevărat sau să-i vezi pe ceilalţi aşa cum sunt. Unul din cele mai importante instrumente pentru a fi onestă cu tine este detaşarea. Atâta vreme cât reacţionezi inconştient la răni vechi şi vechi tipare, este imposibil să ne vedem clar, dansăm în întuneric. Dacă nu am devenit conştiente de tiparele pe care le urmăm, şi să începem să ne vindecăm, nu putem ajunge la onestitate faţă de noi sau altcineva.

Limitele personale

Scopul limitelor este să stabilească o separare clară între diferite teritorii. În relaţie cu procesul de vindecare şi evoluţie, am descoperit două tipuri de limite: limitele naturale care sunt parte din modul cum funcţionează viaţasunt aliniate cu regulile şi realitatea socială, şi limitele personale. De-a lungul vremii am învăţat că este esenţial să începi să recunoşti şi să accepţi realitatea experienţei umane. E necesar să începem să trăim viaţa după termenii vieţi în sine, să intrăm în joc după regulile vieţii care chiar funcţionează, decât să urmăm regulile disfuncţionale pe care le-am învăţat în copilărie.

Realitatea noastră este subiectivă şi este determinată de interpretarea minţii noastre şi de definiţiile pe care le

folosim să traducem şi să explicăm realitatea noastră. Aceste atitudini, definiţii, sistemul nostru de credinţe este cel care ne determină reacţiile emoţionale. Ele determină perspectivele şi aşteptările noastre vis-à-vis de viaţă în general, de oameni, de relaţii: relaţia cu noi înşine, cu alţi oamenii cu divinitatea. Fiecare definiţie şi interpretare pe care o purtăm cu noi, ne oferă bucurie, încântare, sau suferinţă. Emoţiile noastre sunt cele care ne conduc prin viaţă. Ele ne spun cine suntem. Dacă relaţia noastră cu emoţiile nostre este una defectuoasă, nu putem vedea clar realitatea. Ai observat că atunci când experimentezi o stare de pace lumea de afară e mai frumoasă, şi parcă totul e în concordanţă cu tine, iar atunci când îţi plouă în suflet, vremea însorită de afară pentru tine, are umbre? *Dacă viaţa e un dans, atunci emoţiile noastre sunt muzica*. Să dansezi în întuneric şi umbre conform unor reguli disfuncţionale nu e prea distractiv. Mergând prin viaţă cu credinţa că tu eşti responsabilă pentru sentimentele şi comportamentele celorlalţi nu-ţi permite să te relaxezi şi să te bucuri prea mult. Crezând că trebuie să câştigi dragostea, dansând perfect, fiind perfectă, pentru a putea să ajungi la destinaţia la care vei fi fericită până la adânci bătrâneţi, doar te setează să fii nefericită şi să-l acuzi pe ceilalţi pentru că tu simţi că nu meriţi să fii iubită.

De mici am învăţat că atunci când vom ajunge la un anumit punct, la acea destinaţie vom reuşi să fim fericiţi până la adânci bătrâneţi. Mai întâi vom fi fericiţi când terminăm liceul, apoi vom fi fericite când terminăm facultatea, apoi vom fi fericite când vom avea suficienţi bani, sau acea relaţie dorită. Nu observi că întotdeauna mai apare o destinaţie, şi până atunci ce faci? Repeţi scena vieţii în speranţa că într-o zi va veni acel moment salvator care îţi va oferi fericirea veşnică de atunci încolo? Nu există aşa ceva. Nu ai nevoie de toate aceste destinaţii pentru a fi completă, nu ai nevoie să aştepţi destinaţie după destinaţie în speranţa că într-o zi vei urca pe vaporul cu fericire. Nu eşti incompletă în acest moment, ci doar percepţia ta asupra vieţii este denaturată. **Suntem cine**

suntem, nu ceea ce facem sau realizăm. Fericirea nu vine o dată cu realizările tale şi mai degrabă cu întoarcerea spre sinele tău autentic, o dată cu întoarcerea spre tine.

Fiecare dintre noi are un moment de trezire şi revelaţie care îi aminteşte despre ce e viaţa şi te face să uiţi într-o clipită de toate credinţele greşite pe care le-ai învăţat. Nu căuta în exterior sfaturi pentru a privi viaţa aşa cum este ea, cu legile ei, şi caută în interiorul tău, în propria ta viaţă. Momentul revelator ˇs-ar putea să fie unul de maximă suferinţă care te va determina să încerci un alt mod de a dansa prin viaţă. Pentru mine a fost durerea imensă în urma unei relaţii eşuate. Însângerată sufleteşte, am decis că pentru prima oară în viaţă, să îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce trăiesc. Până când să îţi mai faci rău singură? Însă această voce interioară nu a venit pur şi simplu, ci a venit după multe clipe de interiorizare şi meditaţie. E uimitor cum atunci când te întorci suficient spre tine, şi înveţi să te asculţi, răspunsurile apar dintr-o sursă care nu ştiai că există. Puterea interioară apare şi se amplifică şi eşti capabilă să muţi munţii, atunci când în sfârşit ai luat decizia să începi să te valorizezi că persoană. Aceasta este atitudinea cu care mergând prin viaţă nu ai cum să pierzi.

Ori de câte oriu ajungi la o răscruce de drumuri, ori de câte ori emoţiile tale nu sunt de încântare, pace şi bucurie, caută în interiorul tău şi vezi dacă ceea ce faci în acel moment este în concordanţă cu adevărata ta fiinţă. Tu eşti responsabilă de fiinţa ta interioară şi protectoarea ei. Spune Eu, înainte să spui Noi. Spune: e dreptul meu divin să trăiesc în pace, bucurie şi încântare, înainte să spui e dreptul lor divin să trăiască în pace, bucurie şi încântare. Începe prin a deveni conştientă de care este comportamentul sănătos pe care să-l adopţi atunci când îţi stabileşti limitele personale şi interacţiunile cu tine şi cu ceilalţi.

Primul lucru necesar să-l înveţi este cum să comunici fără să acuzi. Asta înseamnă să încetezi să spui lucruri ca:

tu mă enervezi, tu mă răneşti, mă înnebuneşti, cum poţi să îmi faci asta după tot ce am făcut pentru tine? Acestea sunt tipurile de mesaje pe care le-am primit în copilărie şi care ne-au influenţat procesul emoţional. Creşti crezând că ai puterea să-l înfurii pe tatăl tău şi săi zdorbeşti inima mamei tale. Creşti, crezând că trebuie să fii perfectă, pentru că dacă nu vei fi, vei cauza celor iubiţi o mare durere. Creşti crezând că e ceva în neregulă cu tine, atunci când eşti doar o fiinţă umană. Creşti crezând că ai putere asupra sentimentelor celorlalţi şi ei au putere asupra sentimentelor tale.

Ajungi să înveţi să interpretezi ceea ce părinţii sau figurile cu autoritate simt pentru că încerci să te protejezi. Ca adult inconştient, vei încerca să manipulezi oamenii, fiind ceea ce ei vor să fii dacă vrei să te placă, ori încercând să fii intimidată sau invizibilă. Nu ai un concept real a ceea ce înseamnă să fii responsabilă pentru propriile sentimente, pentru că ai învăţat că alţi oameni sunt responsabili pentru emoţiile tale şi invers.

În acest punct e necesar să începi să te defineşti cine eşti emoţional, separat de alţi oameni pentru a începe să înveţi cine eşti cu adevărat. ˇS-ar putea să nu poţi face acest lucru de la început într-un mod sănătos. E posibil să te simţi separată într-un mod nesănătos, să simţi că nu meriţi şi nu ai valoare până când vei începe să vezi că nu ai fost conştientă până acum tiparele învăţate în copilărie au avut putere asupra ta. Ajunsă aici ai puterea să alegi, ce faci de acum înainte, dacă te angajezi să lupţi pentru a prelua conştient cârma vieţii tale sau mergi înainte condusă de învăţămintele primite. Învaţă să observi comportamentele tale şi ale celorlalţi fără să judeci persoană. Este esenţial să începi să observi comportamentele altor oameni pentru a putea să te protejezi. Asta nu înseamnă însă să faci o judecată despre valoarea lor ca persoane, bazată pe comportamentul lor. Judecata spune: această persoană este o netrebnică pe când Observaţia spune: Această persoană pare a fi plină de furie şi ar fi mai bine pentru mine să nu am de-a face cu

ea, acum. Uneori poate ai un comportament în care eşti ruşinos, asta nu înseamnă că eşti o persoană ruşinoasă. Alteori poate faci o greşeală, asta nu înseamnă că tu eşti o greşeală, uneori pur şi simplu ai un comportament rău, dar asta nu te face o persoană rea. E nevoie să faci judecăţile asupra comportamentului tău, poţi să judeci un comportment pe care l-ai avut într-un anumit moment însă nu judeca întreaga fiinţă pe baza acestui comportament. Acest lucru se aplică atât la tine cât şi la ceilalţi. Cu cât vei înţelege mai repede acest lucru vei reuşi să pui limite sănătoase. Poate comportamentul unei persoane este urmare a unei boli sau a unor răni din copilărie, asta nu înseamnă că este o persoană defectă, înseamnă că este om şi înseamnă că a fost rănită. Este important să punem limite între comportamente şi fiinţe. Toţi oamenii au acelaşi drepturi divine, indiferent de comportamentul lor. Comportamentul este ceva învăţat sau o reacţie la condiţiile fizice şi psihologice. Comportamentul şi atitudinea care dictează comportamentul sunt mecanisme de apărare adoptate pentru a ne permite să supravieţuim în mediile ostile spiritual, medii în care a existat reprimare emoţională, mediile disfuncţionale în care poate am trăit.

Aşadar este extrem de important să înveţi să comunici ce simţi vis-à-vis de comportamentul altor persoane fără a face declaraţii acuzative asupra ei. Există o formulă simplă prin care faci acest lucru şi o dată ce o vei face, te vei simţi liberă şi totodată vei fi un exemplu pentru cei din jurul tău.

Formule pentru o comunicare onestă santoasă Când tu…

Eu simt… Eu vreau…

Devreme ce nu am nicio putere asupra ta, voi lua această acţiune pentru a mă proteja.

A 4-a parte a formulei reprezintă stabilirea limitei. Primele trei părţi ale formulei sunt o parte importantă din asumarea responsabilităţii pentru tine însăţi. Este un pas important în a învăţa să te defineşti pe tine separat de ceilalţi în mod sănătos.

Când tu…

Sintagma „când tu“ este o descriere a unui comportament. Este foarte important să descrii acel comportament. Să spui unei alte persoane când devii furios, sau când mă faci de ruşine, sau asemenea declaraţii, nu faci o descriere specifică, este mult prea generală. Asemenea genuri de declaraţii nu descriu comportamentul ci sunt interpretări ale acestui comportament. O mare parte din noi, interpretăm, citim gânduri, sau prezicem viitorul datorită condiţionării noastre din copilărie, şi apoi proiectăm percepţiile noastre asupra celorlalţi. Credem că ştim intenţiile şi motivele tuturor. Presupunem că şi ei sunt conştienţi de motivele pentru care au acest comportament şi vor ştii despre ce vorbim. Este vital să ne dăm seama că noi nu ştim să comunicăm într-o manieră onestă şi directă. Trebuie să încetăm să mai interpretăm şi să începem să comunicăm. Este important să descriem comportamentul în locul interpretărilor, presupunerilor despre ce înseamnă acest comportment.

„Când faţa ţi se înroşeşte şi tonul vocii tale e mai ridicat şi strângi de pumni“ este specific şi descriptiv. Nu face presupuneri ci descrie comportamentul care pentru noi indică este vorba de furie.

De obicei când confruntăm un asemenea comportament, într-un mod sănătos, oamenii din faţa ta vor afişa inocenţă şi ignoranţă în legătură cu ceea ce spunem. De obicei ceilalţi oameni chiar nu au idee de cum arată comportamentul lor, dar prin descrierea acestuia vom planta seminţe în conştiinţa celuilalt care îl va face să devin mult mai conştient de sunetul vocii sale, sau gesturile pe care le face. Descrierea comportamentului este un pas important spre a face posibil pentru alţi oameni să treacă peste această confuzie între fiinţă şi comportament. Bineânţeles noi nu avem putere asupra faptului că ei înţeleg sau nu ceea ce noi facem, dar învăţând să comunicăm în mod sănătos fără vină sau ruşine, maximizăm posibilitatea comunicării.

Eu simt…

Aceasta este o parte a formulei în care începem să învăţăm să ne exprimăm emoţiile într-o manieră onestă şi sănătoasă. Aceasta face parte din procesul vital de a lua controlul asupra emoţiilor noastre.

Este bine să folosim cuvinte primare, când exprimăm partea aceasta din formulă dar este de asemenea în regulă să folosim cuvintele care descriu mesajele care considerăm că sunt inerente în comportamentul lor. Când vocea ta e mai ridicată şi te înroşeşti la faţă, strângând din pumni, eu mă simt speriată, initmidată, ameninţată. Simt că urmează să mă loveşti. Sau când încerc să vorbesc cu tine în timp ce te uiţi la televizor, şi trebuie să-ţi strig numele de 3-4 ori până să răspunzi, eu mă simt furioasă, ranită, deconectată, neimportantă, invizibilă, ca şi cum sunt pedepsită. Simt ca şi cum nu ai vrea să comunici cu mine. Este important să ne exprimăm sentimentele şi să le precedăm cu Eu simt. Când spunem Eu sunt rănită, eu sunt furioasă de fapt afirmi că tu eşti una cu sentimental tău şi aşa cum ţi-am spus emoţiile nu ne definesc pe noi, ele sunt o formă de comunicare internă care ne ajută să ne înţelegem mai bine. Sunt o parte importantă din întreaga noastră fiinţă dar nu în întregime.

Pe măsură ce devenim mai conştienţi de rănile noastre din copilărie, putem începe să discernem mai bine tehnicile noastre de comunicare. De exemplu dacă ai fost lovită când erai copilă, atunci vocea ridicată a cuiva ar putea constitui pentru teamă un element declanşator al temerii de a fi lovită. Pentru copilul care ai fost, când un adult ridică vocea era un element extrem de înfricoşător. Atunci când eşti adult şi partenerul tău ridică vocea sau şeful tău, poate că eşti sigură că nu te va lovi, însă reacţia emoţională este tot a copilului rănit.

Aşadar îi poţi transmite ceva de genul:

Când ridici vocea, te înroşeşti la faţă şi îţi încleştezi pumnii, eu mă simt foarte speriată şi rănită. Reacţionez ca şi cum aş fi copilul de 5 ani care se găseşte în mine, care era lovit când tatăl meu ţipa. Reacţionez la o voce ridicată

ca şi cum urmează să fiu lovită. Uneori o persoană care provine dintr-o familie foarte deschisă şi expresivă poate că va interacţiona cu o persoană care vine dintr-o familie tăcută şi care îşi reprimă în mare parte emoţiile. În acest caz prima persoană poate nu va avea nimic împotriva unui ton ridicat pe când cealaltă sar putea să fie afectată de acest lucru. Singura metodă prin care putem să ne eliberăm de programarea pe care am primit-o când eram copii este să comunicăm unii cu ceilalţi astfel încât să devenim conştienţi de comportamentele noastre şi cum aceştia îi afectează pe ceilalţi.

Eu vreau…

Această formulă de adresare cam spune la ce se referă de la sine. Dar din nou este important să nu fii prea generală. Spunând ceva de genul: Vreau să ştiu dacă sunt importanată pentru tine. Vreau să ştiu că mă iubeşti nu este destul de specific. Descrie genul de comportament care ţi-ar transmite acest mesaj din partea celuilalt. Vreau să îmi răspunzi când vorbesc cu tine. Vreau să-mi spui că mă iubeşti şi să-mi arăţi aşa cum mici gesture şi cadouri sau să plănuieşti din când în când o întâlnire romantică la care să mergem noi doi. Vreau să mă întrebi cum mi-a fost ziua şi chiar să asculţi răspunsul meu. Aceasta este forma specifică prin care să ceri ceea ce îţi doreşti, să exprimi ceea ce vrei şi ai nevoie.

Setarea propriu-zisa a limitelor

Nimeni nu va avea grijă de tine aşa că scopul tău este să te protejezi pe tine însăţi. Cum? Unul din aceste moduri este setarea acestor limite. Să fii forţată să înveţi să-ţi stabileşti limite este o parte vitală a procesului de a învăţa să te respecţi pe tine, să înveţi să te iubeşti pe tine. Dacă niciodată nu ar trebui să punem limite, atunci niciodată nu am intra în contact cu cine suntem cu adevărat.

Unele limite sunt rigide şi e nevoie să fie aşa. Limite că: Nu este în regulă să mă loveşti vreodată. Nu este acceptabil pentru mine să-mi spui aşa. Nu este acceptabil pentru mine să mă înşeli.

Nimeni nu merită să fie tratat abuziv. Nimeni nu

merită să fie minţit sau trădat. Toate meritǎm să fim tratate cu demnitate şi respect. Dacă nu ne respectăm pe noi înşine, dacă nu începem să trezim în noi dreptul de a fi tratate cu respect şi demnitate şi să trezim simţul responsabilităţii asupra a ceea ce trăim în viaţa noastră, atunci îţi va fi mai confortabil să te încurci cu oameni care te abuzează decât cu cu oameni care te tratează cu iubire. Adesea dacă nu te respecţi pe tine vei ajunge să fii abuzivă şi să-i dai la o parte pe oamenii care nu te abuzează. Într-o manieră încurcată dacă ai fost abuzată în vreun fel, tratată prost când erai copilă, preferi să fii tratată şi acum în acest fel, pentru că este modul pe care îl cunoşti deja decât să fii iubită.

Învaţă să stabileşti limite pentru că este vital să ajungi să te îndrăgosteşti de tine, să te iubeşti pe tine şi să comunici celorlalţi că eşti o persoană valoroasă. Există

3 părţi în setarea unei limite. Primele două vizează stabilirea limitei iar ce-a dea treia se referă la modul în care vei apăra această limite.

Dacă tu... descrierea a comportamentului pe care îl găseşti de neacceptat.

Eu voi... o acţiune pe care o vei lua pentru a te proteja dacă persoana încălca limită pe care tu ai stabilit-o.

Dacă vei continua acest comportament – o descrierea a acţiunilor pe care le vei face pentru a proteja graniţa pe care tocmai ai stabilit-o.

Un exemplu foarte drastic (în cazul în care cineva învaţă acum despre limite şi a fost abuzat fizic în trecut) ar fi:

Dacă mă mai loveşti, voi chema poliţia, voi face plângere, şi voi pleca din această relaţie. Dacă continui să mă ameninţi, voi lua un ordin de restricţie şi mă voi pregăti să mă apăr în orice manieră posibilă. Nu e neapărat nevoie să împărtăşeşti aceasta a treia parte a formulei cu cel faţă de care stabileşti o limită, primii doi paşi sunt de fapt cei care stabilesc limita. A treia parte este ceva ce trebuie să faci pentru tine astfel încât să ştim

ce acţiune să luăm atunci când cineva încălca această graniţă. Dacă îţi setezi o limită şi te aştepţi ca ceilalţi să o încalce din start, atunci te setezi să fii o victimă propriilor tale aşteptări.

Nu e suficient să stabileşti aceste graniţe ci e nevoie să faci tot ce îţi stă în puţinţă pentru a te ţine de ele. E nevoie să mergi până acolo unde vei face tot ce poţi să te protejezi. Ai nevoie de curaj să faci ceea ce spui când vezi că ceilalţi nu respectă limitele pe care tu le-ai pus, însă o poţi face. Ai această putere. Ţi se va părea teribil de nedrept să vezi că ceilalţi încalcă graniţele pe care tu le-ai stabilit şi tocmai de aceea e nevoie să îţi respecţi şi să protejezi aceste limite, pentru că o dată cu ele te protejezi pe tine şi respectul tău de sine.

Consecinţele

Este foarte important să stetezi consencinţe pe care sunt dispuşi să le aplicăm. Dacă setezi limitele într-o relaţie şi totuşi nu te afli în punctul în care eşti pregătită să pleci din relaţie atunci nu spune că o vei face. Poţi spune că iei în considerare toate opţiunile inclusiv aceea de a pleca din relaţie, însă nu spune că vei face ceva ce nu vei face. Să setezi limite şi să nu le respecţi doar îi oferă celuilalt o scuză să continue în comportamentul pe care îl are.

Dacă verbal mă abuzezi spunându-mi tot felul de apelative cu care nu sunt de acord, te voi confrunta în legătură cu comportamentul meu şi îmi voi exprima sentimentele.

Dacă continui să ai acest comportament, voi părăsi încăperea sau îţi voi cere să pleci tu.

Dacă vei continua să repeţi acest comportament, voi începe să analizez toate opţiunile, inclusiv cea de a pleca din această relaţie.

Dacă îţi vei încălca planurile sau promisiunile faţă de mine, şi nu vei veni atunci când ai spus că vii, sau sunându-mă în ultimul moment să îmi spui că a intervenit altceva, am să îţi confrunt acest comportament şi am să-ţi spun ceea ce simt.

Dacă repeţi acest comportament, am să consider că nu valorezi sau nu meriţi prietenia mea, şi nu voi mai avea contact cu tine o lună.

Devreme ce aceste comportamente sunt impregnate în noi toţi, este important să-i oferi celeilalte persoane şansă de a face o modificare în comportamentul ei, asta în cazul în care comportamentul este chiar intolerabil. Există uneori alegeri pe care este greu să le vedem dacă suntem reactivi şi nu proactivi. Să treci de la tolerarea abuzului verbal la părăsirea relaţiei este un pic extrem. Este bine să stabileşti graniţe care vor permite schimbări graduale.

Când te întreb ce este în neregulă şi spui „nu contează"" dar trânteşti uşile ca şi cum fierbi în tine în legătură cu ceva. Mă simt furioasă, iritată, fără speranţă, ca şi cum nu eşti dispus să comunici cu mine, ca şi cum ar trebui să îţi ghicesc gândurile. Vreau ca tu să comunici cu mine şi să mă faci să înţeleg dacă am făcut ceva care te-a supărat. Dacă ceva te deranjează şi nu îmi spui ce este, am să confrunt acest comportament al tău şi am să-ţi spun ce am pe suflet. Dacă vei continua să ai acest comportament, îţi voi confrunta comportamentul, îţi voi spune ce am pe suflet şi voi inisista să mergem la un terapeut împreună.

Cu toate acestea, dacă vei continua să ai acest comportament voi considera toate opţiunile, inclusiv să plec din această relaţie. Consecinţele pe care le stabileşti pentru comportamentele care le consideri inacceptabile, trebuie să fie realiste astfel încât modificarea în comportamentul celuilalt stă în puterea lui (dacă el este dispus să-şi assume această responsabilitate este altă discuţie) şi trebuie să fie susţinute, adică să reprezinte ceva ce cu adevărat vom face dacă va fi cazul.

E momentul să te ridici în propria ta apărare, şi să iei rolul avocatului pentru tine însăţi. Dacă nu faci tot ce îţi stă în puţinţă să te protejezi atunci nu vei ajunge niciodată să ai respect faţă de propria ta persoană, iar acest lucru se va reflecta în viaţa ta, în modul cum eşti tratată de ceilalţi. Poţi alege dacă vrei să devii o persoană respectată sau vrei să rămâi sclava celorlalţi însă oricare ar fi alegerea pe care

o faci, eşti responsabilă pentru ea, aşa că nu ai niciun drept să te plângi şi să faci pe victima. **Trezeşte-te şi pune preţ pe tine**.

Alegerile

Să stabileşti o limită pentru a te proteja pe tine însăţi, nu înseamnă să faci o ameninţare, înseamnă să comunici celorlalţi care vor fi consecinţele dacă cealaltă persoană va continua să te trateze într-o manieră inacceptabilă. Este o consecinţă a comportamentului celeilalte persoane. Precizarea limitei nu este o încercare de a-l controla pe celălalt, deşi mulţi dintre oamenii faţă de care vei stabili limite vor crede asta este o parte a procesului de a ne defini pe noi înşine şi a stabili ce este acceptabil pentru noi. Este un pas major pentru a prelua controlul asupra modului în care ceilalţi ne tratează. Este un pas vital în a ne asuma responsabilitatea pentru noi şi pentru viaţa noastră.

Fixarea limitelor nu este o manieră mai sofisticată de manipulare deşi unii oameni care manipulează spun că stabilesc nişte limite când de fapt încearcă să te manipuleze. Diferenţa între a pune o limită şi a manipula într-un mod sănătos, este că atunci când setezi o limită nu ai niciun interes din partea celeilalte persoane ci doar te protejezi pe tine.

Vrem ca cealaltă persoană să ne trateze aşa cum meritǎm. Speram să o facă. Dar avem nevoie să facem alegeri pentru a înceta să ne mai setam ca nişte victime şi să începem să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înşine. Una dintre aceste alegeri este să plecăm din relaţiile unde suntem tratate în moduri inacceptabile. Putem părăsi un mariaj pentru a face loc persoanelor care ne tratează cum meritǎm să apară în viaţa noastră. Putem finaliza o prietenie care ne trage în jos. Putem pleca de la un loc de muncă care nu ne împlineşte şi nu ne apreciază valoarea. Nu e nevoie să avem neapărat contact cu familia noastră de origine dacă de fiecare dată ea nu face altceva decât să ne descurajeze şi să ne dea emoţii negative. Dacă nu poţi crea în jurul tău un scut de protecţie împotriva

seminţelor negative care vin din exterior, poţi alege să nu rămâi în preajma oamenilor care te hrănesc în permanenţă cu acestea. Este de o importanţă vitală să fii stăpână pe alegerilor tale. De fiecare dată când nu îţi asumi responsabilitatea pentru alegerile tale devii o victimă şi când devii o victimă îi acuzi pe ceilalţi sau te acuzi pe tine. În procesul de a învăţa să te iubeşti pe tine, acceptă că eşti co-creatoare a vieţii tale şi că eşti stăpână pe toate alegerile tale. Întotdeauna ai de ales, poate nu-ţi place întotdeauna alegerile pentru că nu ştii ce îţi vor aduce, dar întotdeauna ai mai mult de o singură alegere. Chiar şi în acele evenimente de viaţă când aparent nu ai de ales, eşti concediată, maşina ţi ˇs-a stricat, sau ceva asupra căruia crezi că nu ai control, tot ai de ales asupra modului în care vei răspunde. Putem alege să vedem evenimentele care par a fi tragice drept oprtunităţi pentru a evolua. Putem alege să vedem jumătatea plină a paharului şi să fim recunoscătoare pentru ea şi putem alege să vedem jumătatea goală a paharului şi să devenim victimele ei. Avem de ales asupra a ce ne focusăm. Dacă credem că trebuie să facem anumite lucruri atunci cădem pradă credinţei că suntem victime şi nu avem puterea de a face alegeri. Să spui trebuie să merg la lucru este o miniciună. Să spui trebuie să merg la lucru dacă vreau să mănânc poate fi adevărat dar atunci alegerea ta este să mănânci. Înţelegi ce spun? Cu cât devenim mai conştiente de alegerile noastre cu cât puterea noastră interioară creşte. E necesar să-ţi scoţi din vocabular cuvântul trebuie. Atâta vreme cât reacţionezi inconştient în viaţă, nu ai de ales. În mod conştient întotdeauna ai de ales. Nu trebuie să faci nimic. Până când nu admiţi că ai dreptul de a alege, nu ai făcut încă o alegere. În alte cuvinte dacă nu crezi că ai de ales dacă să-ţi părăseşti locul de muncă, să ieşi dintr-o relaţie înseamnă că nu ai ales nici să rămâi în ea. Poţi să te angajezi conştientă să faci ceva doar dacă în mod conştient alegi să o faci. Întotdeauna ai de ales. Alegerile pot arăta groaznic dar să-ţi permiţi să trăieşti în iluzia că nu ai de ales, poate avea consecinţe mai grave pe termen lung.

Negocierea

Stabilim o limită pentru a ne defini teritorul, pentru a ne proteja spaţiul psihic, emoţional, mental, sexual, spiritual, financiar. Ne stabilim limite pentru ce este ceea ce avem nevoie să facem pentru noi pentru a avea grijă de noi înşine. O stabilim ştiind că cealaltă persoană ˇs-ar putea să nu fie capabilă sau dispusă să schimbe comportamentul său şi că suntem pregătite să acţionăm în modul în e necesar să acţionăm dacă este cazul. Această acţiune poate include excluderea din viaţa noastă a unei anumite persoane.

Unele dintre noi suntem speriate să stabilim limite, pentru că fetiţele din noi se tem să rănească alţi oameni, să fim abandonate, să pierdem o relaţie. Totul se reduce până la urmă la teama că oamenii vor pleca şi ne vor părăsi dacă spunem nu uneori sau stabilim o limită. Dar trebuie să devenim dispuse să ne asumăm acest risc. Trebuie să decidem uneori dacă ne valorizăm îndeajuns demult astfel încât să luptăm pentru noi înşine, chiar dacă oamenii vor pleca din viaţa noastră. Şi unii oameni chiar vor pleca. Unii oameni încă mai pleacă când stabilesc o limită. Dar vei fi uimită să vezi că unii oameni în faţa cărora stabileşti limite, vor începe să te trateze cu mai mult respect. Sunt capabili să te valorizeze atât de mult astfel încât îşi schimbă comportamentul faţă de tine. Şi asemenea oameni îţi doreşti în viaţă, oameni care să te aprecieze pentru ceea ce eşti şi să vadă măreţia din tine. Asumându-ţi aceste riscuri vei primi daruri minunate de la viaţă, printre care acela de a obţine ce-ţi doreşti. Uneori trebiuie să renunţi la acei oameni pe care îi credeai prieteni. Ajungi să realizezi că oamenii pe care îi considerai prieteni nu-ţi erau prieteni deloc, pentru că atâta vreme cât nu ai ştiut să fii o prietenă pentru tine însăţi, nu puteai să recunoşti prietenia în ceilalţi. Atâta vreme cât ai reacţionat inconştient la vechea programare mentală, oamenii de care ai fost atrasă au fost oameni care au abuzat de tine, te-au abandonat, te-au trădat.

Mi-am dat seama că cineva care îţi este prieten, este

cineva cu care poţi să comunici şi poţi negocia limite cu el. Marea majoritatea a limitelor sunt mai degrabă negocieri decât linii rigide în nisip. Adulţii au nevoie să negocieze limite între ei. Acest lucru este foarte adevărat în relaţiile romantice şi este baza oricărei relaţii. Ne dorim prieteni care să ne fie aliaţi. Cu toate ne dorim relaţii sănătoase. În alianţe de obicei negociezi graniţele. Iată ce sunt dispusă să fac eu şi iată ce am nevoie de la tine. Ne dorim o relaţie romantică alături de un partener care va împărţi călătoria cu noi. Pentru a face posibil acest lucru este necesar să comunicam, să ne împărtăşim sentimentele, să negociem înţelegeri în legătură cu comportamentele noastre. **Stabilind limite comunici cu celălalt**. A spune ceea ce avem nevoie. Este mult mai eficient să faci asta direct şi onest decât să te aştepţi să-ţi citească gândurile şi apoi să-i pedepseşti pentru că nu au făcuto.

Să înveţi să stabileşti limite este un pas important în a deveni prietena ta. Este responsabilitatea ta să ai grijă de tine, să te protejezi dacă este necesar. Este imposibil să găseşti pentru tine un avocat mai bun decât eşti tu însăţi. Este imposibil să înveţi să devii iubitoare cu tine însăţi şi să îţi foloseşti dreptul de co-creatoare a vieţii tale fără să te defineşti pe tine şi să fii în controlul propriei tale persoane

19

DEZBRACĂ-TE DE MĂŞTI

„ Nu te lăsa indusă în eroare de mine. Nu te lăsa păcălită de faţa pe care o port. Port o ***mască.*** *Port o mie de măşti, măşti pe care mi-e teamă să le îndepărtez; şi niciuna din ele nu sunt eu”. Charles C. Finn*

„Disimularea este o artă care este că a doua piele pentru mine, dar nu te lăsa indusă în eroare, dau impresia că sunt sigură pe mine, că totul este bine şi frumos, înlăuntrul şi în afara mea; dau impresia că încrederea este numele meu şi sângele rece este jocul meu, ca apele sunt calme şi că am totul sub control, că nu am nevoie de nimeni. Dar te rog să nu mă crezi. La suprafaţă pot părea liniştită, dar suprafaţa este **masca** pe care o port, **masca**

mea eternă, schimbătoare şi misterioasă. Dedesubt nu este îngâmfare sau automulţumire. Dedesubt sunt eu, cea adevărată, cea confuză, temătoare, singură. Dar ascund asta. Nu vreau să ştie nimeni. Mă panichez la gândul slăbiciunii mele şi a fricii că voi fi demascată. De aceea îmi creez cu frenezie o mască sub care să mă ascund; o faţadă nonşalantă, sofisticată care să mă ajute să disimulez, să mă protejeze de privirea care ştie adevărul. Dar tocmai această privire este salvarea mea, unica mea salvare şi eu ştiu asta. Dar cu condiţia să fie urmată de acceptare, de dragoste.

Este singurul lucru care mă poate elibera de mine însămi, de pereţii închisorii pe care mi-am construit-o, de barierele pe care le-am ridicat pentru suferinţa mea. Este singurul lucru care mă asigură de ceea ce nu mă pot eu singură asigura, că valorez într-adevăr ceva. Cine sunt, te poţi întreba. Sunt cineva pe care îl cunoşti foarte bine. Sunt fiecare bărbat sau femeie pe care o întâlneşti. “”

Te rog să auzi ceea ce nu spun-Charles C. Finn

Toată lumea pare a căuta să fie un star în zilele noastre. Ne străduim din răsputeri să fim în lumina reflectoarelor. Şi chiar devenim vedete până când cade cortina. Însă când ne dăm jos măştile, cum putem să mai ştim cine suntem? Cu toţii avem o varietate de măşti pe care le purtăm în fiecare zi. Acestea pot fi identităţi care ne-au fost date sau identităţi pe care ni le-am asumat în timp. Atâta vreme cât recunoşti că porţi o mască şi o poţi da jos la libera alegere, este în regulă dar se pare că în mare parte a cazurilor nu se întâmplă aşa. Curând măştile încep să devină realităţi pentru noi şi atunci încep problemele noastre. Majoritatea nu vedem măştile invizibile şi inconştiente pe care le purtăm în fiecare zi şi cu care ne identificăm atât de mult încât ajungem să credem că suntem ceea ce exprimă acea mască. Mai mult, aparent aceste măşti sunt aliaţii noştrii, ne simţim mai fericite când familia, societatea şi prietenii aprobă maniefstarea noastră. În aceste momente ego-ul nostru ne felicită şi simţim că suntem aprobate şi ne aflam pe drumul

bun. Nimic nu ne face mai fericite decât să fim aprobate, sau cel puţin aşa ni se pare.

Dar aşa zisa fericire nu durează şi mai curând decât crezi ai nevoie de o altă mască. Fără una dintre preocupările tale constante tot ce-ţi rămâne de făcut este să stai faţă în faţă cu tine, cu ceea ce îţi place şi nu-ţi place la tine. Şi în aceste momente ajungi să te simţi izolată, în afara oricărui control. Astfel rareori ne dăm voie să ne dezbrăcăm de măşti. E prea dureros şi inconfortabil după o vreme.

Când oamenii sunt întrebaţi cine sunt dincolo de titlurile şi realizările lor, încep să se bâlbâie. Nu ştiu cine sunt pentru că a trecut atâta vreme, de când nu sau oprit pentru o clipă să se întrebe dacă ceea ce au realizat sau posedă astăzi sunt congruente cu adevărata lor persoană. Măştile sunt extrem de inteligente. Se adaptează şi se schimbă pentru a se plia pe circumstanţe ca un adevărat cameleon. Cum să mai ştim să facem diferenţa între ego şi personalitatea pe care ne-am reprimat-o în urmă cu multă vreme? Purtarea măştii devine un răspuns pseudo-automatic. Poate să însemne că atunci când simpatia pentru un prieten rănit îţi solicită să afişezi o mască de tristeţe, poate să fie vorba despre o glumă pe care să o strecori în conversaţie pentru a-l face pe ceilalţi să râdă cu scopul de a te face plăcută sau poate fi vorba despre o faţă pe care o afişezi la locul de muncă. Alteori măştile pot avea o trăsătură dominantă de exemplu să fii tăcută, amuzantă, serioasă, dramatică, intelectuală, extrovertită, distrasă, dramatică, dominantă sau să ai dreptate pot fi doar comportamente pe care masca le alege pentru tine. Sunt o mulţime de alte roluri pe care masca le poate adopta pentru a se adapta în anumite momente. Pentru moment ele îţi servesc dar pe măsură ce se integrează şi rămân permanent în tine, atunci când nu reprezintă cine eşti tu, te vor conduce spre un sentiment de insatisfacţie.

De-a lungul vremii, femeia a purtat diferite măşti pentru că regulile societăţii au cerut-o. Însă astăzi avem la îndemână alegerea de a fi cine suntem cu adevărat. Modul

cum te percep ceilalţi sau ce vrei tu să afişezi nuţi va aduce orgasme în plus, sau împlinirea pe lungă durată. Cum ar putea? Oricât de mult ţi-ar plăcea să joci un anumit rol, la un moment dat fiinţa ta reprimată va exploda şi va lupta să iasă la suprafaţă. Când comportamentul şi gândurile îţi sunt determinate de măştile pe care le porţi, nu poţi vedea la celelalte persoane decât măştile lor. Când interacţionezi cu cineva din acest loc, de fapt nu sunt două persoane care se întâlnesc, ci două măşti. O femeie care e obişnuită să poarte asemenea măşti, nu poate vedea realitate pentru că ea însăşi este un fals. Sunt multe cuvinte pe care le poţi folosi pentru a descrie această mască: personalitate, ego, condiţionare, filtru, faţadă, identitate falsă.

Multe femei au trecut prin aceste crize de identitate, unele dintre ele încă o parcurg. Aparte de ceea ce le-au promis miturile despre viaţă, duc o existenţă fără direcţie, fără împlinire. Tragedia ca dea lungul istoriei nimeni nu te-a privit în ochi să te întrebe ce vrei să faci cu viaţa ta, în afara faptului că vrei să devii soţie şi mama. Crezi că asumându-ţi aceste roluri vei ajunge la împlinirea pe care o doreşti, că o dată ce vei trece aceste praguri, vei fi fericită. Însă ajungi să fii soţie, apoi, mamă, apoi copiii cresc şi ei şi îşi urmează drumul şi tu? Ce alt scop mai ai acum? Până acum ai reuşit să umpli golurile cu substitute, trăind prin alţii, şi acum resimţi cel mai mult faptul că nu ai făcut nimic pentru viaţa ta. Nu vrei să ajungi acolo. Nu poţi să te arunci în a-ţi suma rolul de soţie şi apoi mamă, până când tu nu ai evoluat destul. Nu ignora întrebarea esenţială pe care trebuie să ţi-o adresezi. Ce vrei să faci cu viaţa ta? Cine eşti? Până acum nu a fost nimeni să te încurajeze, sau să te întrebe, toţi au vrut ceva de la tine. Eu te încurajez din tot sufletul să îţi pui această întrebare înainte de orice altceva.

E timpul să renunţi la toate măştile şi să-ţi începi propria călătorie spre a-ţi descoperi identitatea.

Măştile? Ele nu-şi au loc în acest drum al tău. Trebuie să ştii că măştile pe care ţi le pui, imaginea pe

care vrei să o arăţi lumii:

→Nu e reală

→Îţi dă iluzia controlului însă niciodată nu îţi va oferi un control real

→Poartă credinţe, opinii perspective false despre tine şi despre ceilalţi

→Nu ştie nimic despre curaj şi înţelepciune

→Este lipsită de autenticitate

→Te face dură şi lipsită de vitalitate şi te plictiseşte repede

→Caută disperată aprobarea şi iubirea celorlalţi şi în celelalte lucruri

→În majoritatea timpului este incapabilă să fie creativă

→Întotdeauna creează suferinţă fie că o admiţi sau nu

→Te conduce spre stres şi boli

→Se schimbă ca vântul pentru a se adapta circumstanţelor

→Este materialistă şi orbită de imaginile succesului prezentate şi este întotdeauna nesatisfactoare

→Îi acuză pe ceilalţi mereu pentru tot ceea ce i se întâmplă şi niciodată nu-şi asumă responsabilităţi

→Neagă emoţiile reprimate şi îngropate adânc în tine

→Te privează prin rezistenţă de dragoste, pace, dragoste, pasiune, eternitate

Motivul pentru care continuăm să purtăm aceste măşti este pentru ne temem că vom fi consumate de propriile emoţii şi nu vom mai fi stabile. Ne temem că nu am putea să facem faţa vieţii altfel, că oamenii nu ne vor accepta aşa cum suntem, că ne vom simţi izolate şi ruşinate, că lumea noastră se va prăbuşi, că nu am fi capabile să ne păstrăm slujba, că nu am fi capabile să ne menţinem relaţiile.

Aşadar este acceptabil că multe dintre femei nu ajung să o facă. Nu ajung să renunţe la aceste măşti cu toate temerile care le conduc. Dar pe drumul pentru a deveni o expresie mai înaltă a persoanei tale, pe drumul spre a redeveni femeia autentică, trebuie să renunţăm la

acest tip de gândire. Nimic altceva decât reîntâlnirea cu tine însăţi, îţi va umple golul interior pe care îl experimentezi. Într-un final, toţi oamenii se vor confrunta cu ei înseşi, înlăturând ego-ul care îi înconjoară.

Toate aceste măşti, deşi ai senzaţia că te ajută şi îţi servesc pe moment ele reuşesc să îngroape adânc în tine: dragostea, bucuria, pasiunea, adevărul, libertatea, creativitatea, iubirea de sine, autenticitatea, integritatea, relaţiile reale pline de semnificaţie, respectul de sine, energia şi vitalitatea, libertatea emoţională, împlinirea scopului tău adevărat. Toate acestea le pierzi o dată cu măştile de care te agăţi. Cum înclină balanţa pentru tine? Merită? Îţi plac măştile? Pregăteşte-te să pierzi puţin câte puţin dintre toate acele lucruri cu adevărat importante pentru tine şi care împreună îţi aduc liniştea şi armonia interioară.

Oamenii îşi ascund cele mai mari temeri purtând măşti care mai de care mai înşelătoare. Am privit adesea în jurul meu şi am observat de departe cele mai frecvente măşti întâlnite. M-a intrigat de fiecare dată ce ascund ele şi după prelungite cercetări am descoperit câteva lucruri care merită spuse. În primul rând, mă leg de cei care fac abuzuri pentru că este una dintre cele mai importante teme, în opinia mea. Când mă gândesc la atâtea femei abuzate, nu pot să rămân indiferentă. Abuzuri fizice sau psihice; multe femei au experimentat acest lucru şi mărturisesc că am fost una dintre ele.

Masca puterii şi controlului

Mi-am dat seama după mult timp ca astfel de oameni care comit abuzuri sunt nişte impostori care poartă masca puterii şi controlului. În faţa lumii ei pozează în fermecători însă în spatele uşilor închise ei sunt nesiguri şi obsedaţi de control. Aceşti agresori poartă ce mască e nevoie pentru ca lucrurile să iasă în felul lor. Câte femei tremură şi acum în faţa abuzurilor? Câte femei au suportat atâta vreme presiunile şi atitudinile schimbătoare ale acestor oameni. Măşti de furie, măşti de afecţiune, măşti de competenţă, toate pentru a ascunde cine sunt cu

adevărat.

Abuz verbal, abuz sexual, abuz psihic, emoţional sau psihologic, toate au la bază acelaşi lucru. Când agresorul se simte ameninţat sau în afara controlului, toate măştile lui converg cu acţiunile lui. Mulţi dintre cei care abuzează nu sunt conştienţi de cum se simt în interior. Întregul lor focus este asupra cum se simte partenerul lor. Majoritatea care abuzează au aceeaşi scuză. Indiferent că e emoţional, verbal, fizic său emoţional ei cred că victimele lor sunt responsabile pentru că i-au înfuriat sau le-au rănit sentimentele, însă adevărul este că ceea ce agresorul simte vine din interiorul lui şi proiectează pe victima lui. Îţi spun toate aceste lucruri pentru că nu e vina ta pentru că eşti victima acestor abuzuri orice ţi ˟s-ar fi spus. Singurul lucru care denotă că nu te respecţi suficient pe tine este că eşti încă într-o relaţie cu un asemenea om. Victimele abuzului într-o relaţie intimă adesea ocupa rolul părintelui din trecutul agresorului cu care el are treburi neterminate iar cadrul mental al agresorului devine cadrul din copilăria lui. Abuzul nu înseamnă iubire. Nu are nicio justificare. Reprezintă un tratament prost pe care îl primeşti. Este crud şi este opusul dragostei. În general, abuzul reprezintă dominarea, intimidarea, hărţuirea de către oameni care sunt într-o mare durere care nu pot face faţă durerii cu care se confruntă. Ei nu încearcă să o rezolve şi sau nu pot să o admită. Agresorul poartă o mască de om extrem de competent în lume, dar acasă, în spate uşilor închise, adevărata sa faţă iese la iveală.

Victimele, dacă vor să îi ajute e necesar să recunoască persoana din spatele măştilor însă nu este slujba, responsabilitatea sau sau abilitatea victimei să îl salveze pe agresor de proprii săi demoni. Nu este diferenţa între tipurile de abuz. Indiferent din ce categorie face parte, abuzul nu are justificare. Întreg abuzul nu este despre tine, nu eşti tu cea care merită un astfel de tratamente, tu te-ai născut să primeşti tot ce este mai bun, pentru că meriţi. Ai de-a face doar cu narcisismul agresorului tău care ştie doar să paseze responsabilitatea

asupra altcuiva. Agresorii se aşteaptă ca tu să fii o extensie a lor.

Dacă te afli acum într-o astfel de situaţie, dacă ai lângă tine o astfel de persoană sau eşti una, te rog să ieşi pe uşă în acest moment. Este cel mai bun lucru pe care îl poţi face atât pentru tine, cât şi pentru el. Respectă-te cât să alegi pentru tine tot ceea ce este mai bun, nu să înghiţi asupririle celorlalţi. Epoca sclavagismului ˝s-a încheiat de mult. La baza fiecărei forme de agresiune stă un agresor care acţionează dintr-un loc al fricii. În spate măştilor lor, agresorii cred cu tărie că abuzând verbal pe cineva, manipulând emoţional, minţind, înşelând sexual, exploatând emoţional, ameninţând sau lovind acţiunile lor sunt justificate. Acest lucru se întâmplă pentru că ei cred că sentimentele le sunt provocate de victime. Însă acest lucru nu e adevărat, deoarece nimeni nu-ţi poate atribui sentimente care nu se află în tine. Noi suntem responsabile pentru emoţiile noastre, aşa cum ei sunt responsabili pentru emoţiile lor.

La baza fiecărei forme de abuz stă un agresor care exercită influenţă şi control asupra cuiva pentru a-şi îndeplini propriile nevoi, pentru a avea dreptate sau pentru a obţine ce-şi doresc. Ei nu înţeleg că îndeplinirea nevoilor reciproce între doi oameni este o alegere. Nimeni nu are drept asupra celuilalt, nimeni nu este dator să-ţi îndeplinească ţie nevoile. Agresorii caută să îi controleze pe alţii pentru că nu au controlul asupra propriei sale persoane. Cei care se ascund în spatele măştilor, ascund cine sunt cu adevărat.

Când surprinzi acele frânturi şi îţi dai seama cine sunt cu adevărat, crede că aşa sunt ei. A exercita orice formă de control asupra altcuiva în mod abuziv este un act de dominaţie şi intimidare. Unii pentru a controla folosesc abuzul emoţional, furie, ţipă, sparg lucruri, ameninţă sau chiar lovesc victimele. O categori din ei le fac chiar pe toate acestea. Nimic nu este în regulă. Nimic nu este din dragoste. Nu poţi spune că te iubeşte şi de asta te ameninţă. Nu poţi spune că te iubeşte când e capabil de

orice pentru a-ţi controla viaţa şi pe tine.

Crezi că are vreo justificare pozitivă? În niciun caz. Tot ceea ce vrea este să te facă să te simţi rău, să te simţi mai puţin decât eşti, să te acuze pentru cum se simte el, să ceară ca nevoile să-i fie îndeplinite, sau să aibă dreptate cu orice preţ, totul cu scopul de a se simţi puternic şi în control, precum masca sa o arată. Agresorul care în timp ce îţi spune „"Te iubesc"", şi te răneşte, te controlează, ţipă la tine, îţi atribuie apelative din ce în ce mai jignitoare, încearcă să controleze sau să influenţeze tot ceea ce faci în fiecare arie a vieţii tale, nu ştie ce e dragostea şi nici nu este capabil de dragoste în acest moment. Abuzul nu este din dragoste. O mască nu e o faţă. Un impostor este un actor. O dorinţă de a schimba pe cineva nu se poate împlini fără decizia acelei persoane. Agresorii nu sunt persoane oneste emoţional. Nu există scuză pentru abuz. Nu este o explicaţie logică şi punct. Nu ai ce scuză să-i găseşti. Respectă-te şi iubeşte-te suficient astfel încât să alegi ceea e mai bun pentru tine, dincolo de acest tratament.

Masca cerşetoare de aprobări**:**

Cum o recunoşti? Ea este tot timpul atentă la cum o văd ceilalţi şi cum să-i mulţumească pe toţi. Cauţi aprobarea referitor la faţa ta, la hainele pe care le porţi, la mărimea casei tale, maşina pe care o conduci şi câţi bani cheltuieşti? Eşti genul de femeie care ar face orice pentru a obţine aprobarea celorlalţi? Recunoaşte, nu te judecă nimeni, e important să conştientizezi acest lucru. Multe dintre noi ne-am însuşit ideea că nu e bine să exprimăm ceea ce gândim cu adevărat. Ce-o să zică lumea? În loc să ne aprobăm propriile acţiuni, căutam consolarea încercând să facem pe plac tuturor.

Ce e important pentru tine? ***Aparenţa sau esenţa***?

Aproape toţi ne dorim să fim plăcuţi, dar totuşi când această dorinţă depăşeşte limitele, viaţa ta se concentrează doar asupra modului în care ceilalţi reacţionează sau interacţionează cu tine. Îţi asumi responsabilitatea pentru cum se simt ceilalţi, pentru ce

fac. Şi cu ce preţ? În interiorul tău tot nu te simţi iubită. Orice ai face să le faci pe plac celorlalţi reprezintă un strigăt al tău pentru atenţie. Te regăseşti? Ţi se potriveşte această mască? Atunci cu siguranţă forul tău interior ca o închisoare şi singura modalitate pentru a te elibera este să îţi dai jos această mască. Cum? Îţi spun imediat. În loc să acorzi atenţie celorlalţi tot timpul, trebuie să schimbi centrul atenţiei asupra ta. Asta nu înseamnă că eşti egoistă şi doar că ai învăţat să te iubeşti pe tine. În plus, cred că ştii ce spun instrucţiunile de folosire din avion. Mai întâi îţi pui tu masca, pentru a-i putea ajuta pe ceilalţi. Pentru a renunţa la masca celei care caută aprobare îţi dau câteva ponturi pe care mi le-am însuşit în urmă cu ceva vreme şi eu pe drumul spre a redeveni autentică şi încrezătoare.

Lasă-te în voia emoţiilor. Respectă-ţi sentimentele. Îţi aparţin, sunt reale. Nu trebuie să te scuzi pentru că le ai. Vorbeşte cinstit şi deschis.

Lasă-i pe ceilalţi să te vadă aşa cum eşti, nu cum îi manipulezi tu să te vadă. Nu ajută pe nimeni. Lasă actoria pentru profesionişti! Ai grijă de tine!

Masca martirei:

Dacă te ascunzi în spatele acestei măşti cu siguranţă gândeşti cât de nedreaptă este viaţa şi cum tu i-ai căzut victimă.

Parcă te aud: „Dacă ai ştii prin ce am trecut, m-ai compătimi! “

Dacă te regăseşti cu siguranţă îţi place să arunci vina pe ceilalţi şi să te lamentezi în loc să-ţi asumi responsabilităţi. Lasă-mă să-ţi spun un lucru. Energia pe care o emani este una negativă iar pentru ceilalţi este extenuant. Opreşte-te!

Dacă… ai fi avut o altfel de educaţie. Dacă… soţul tău nu ar fi fost un nesimţit.

Ştiu, pentru toate ai o explicaţie. Tu nu poţi niciodată, crezi că nu ai alternative şi nu poţi face nimic pentru a schimba situaţia în care te afli. Mai mult continui să învinovăţeşti pe oricine altcineva pentru nefericirea ta. Te foloseşti de sentimentul de vinovăţie pentru a obţine ce

vrei însă eşti fericită? Dacă continui cu lamentarea vei rămâne atât de blocată în negativismul tău încât nici nu vei ştii de ce îi vei alunga pe toţi cei care îţi sunt în preajmă. Victimele simt adesea că alte persoane profită de ele însă acest lucru se datorează lipsei încrederii în propria persoană. Cu toţii avem momente neplăcute, asta nu înseamnă că ar trebui să ne facem o carieră din victimizare. Oricum cu siguranţă nu te plăteşte nimeni în această slujbă. Vestea bună este că poţi îndepărta aceasta mască oricând vrei. **Schimbă-ţi atitudinea**! Ai alternative. Pune-ţi creativitatea la lucru. Fă o listă cu opţiuni care îţi pot îmbunătăţi situaţia. Apoi alege una şi ia măsuri.

Analizează-ţi dialogul pe care îl porţi cu tine. Înlătură „“Nu pot“”, “” Ar trebui. În schimb înlocuieşte-le cu propoziţii afirmative: Sunt valoroasă. Pot fi iubită. Merit o viaţă mai bună. Nu vei observa schimbări radicale peste noapte. Repetă-ţi aceste mesaje până când subconştientul, „angajatul tău”, chiar le crede.

Pentru a te elibera ai nevoie de energie pozitivă. Caută surse de inspiraţie. Găseşte pe cineva care nu tolerează victimizarea ta. Dacă îţi doreşti, oamenii de care ai nevoie îţi vor veni în ajutor.

Masca albinuţei harnice:

Aceasta este cea mai des întâlnită mască. Femeia care o poartă este tot timpul ocupată, făcând liste, implicându-se în tot felul de proiecte. Este tot timpul în mişcare. Te gândeşti că astfel e viaţa ta acum? Oare porţi mască asta? Pentru a-ţi clarifica acest lucru pune-ţi următoarele întrebări:

Poţi sta singură fără să faci nimic?

Dacă ai înceta să mai faci tot timpul ceva, te-ai mai simţi valoroasă?

De foarte multe ori, albinuţa se foloseşte de această disimulare pentru a nu se confrunta cu sentimente ei. Îşi canalizează toată energia în muncă şi nu face altceva decât se mişte. Nu-şi acordă timp liber, nu se opreşte absolut deloc pentru că dacă nu are nimic de făcut, are loc

întâlnirea cu adevăratele sale emoţii.

De ce trăieşti aşa? De ce te ascunzi? De ce îţi e teamă?

Dacă simţi un impuls nesănătos de a fi tot timpul ocupată şi îi înnebuneşti pe ceilalţi când motorul tău este în funcţiune, poate e timpul să te întrebi:

Ce suferinţă încerci să eviţi? Ce gândire ai adoptat conform căreia viaţa e doar muncă, fără niciun pic de distracţie?

Să fii ocupată e una, dar e foarte important să ştii de ce eşti ocupată. Atunci când eşti supărată ce faci? Găseşti ceva de lucru ca să eviţi ce simţi? Astfel niciodată nu vei da ochii cu adevărul. Cum poţi să-ţi dai masca jos? În fiecare zi, provoacă-ţi impulsul de a fi ocupată. Masca îşi va pierde treptat din putere. Programează-ţi timp liber pentru tine. Începe cu câteva minute şi măreşte treptat durata. Stai singură, izolată complet, fără televizor şi reviste. Mai târziu notează-ţi ideile într-un jurnal sau verbalizează. Da e normal să vorbeşti cu tine însăţi

Masca salvatoarei:

Te deranjează vreodată că faci atât de mult pentru ceilalţi? Eşti generoasă dincolo de limitele iubirii? Pui întotdeauna la extrem nevoile celorlalţi înaintea nevoilor tale? De fiecare dată când se aude un strigăt de ajutor tu eşti acolo. Ai o nevoie compulsivă de a-l ajuta pe ceilalţi. Cauţi oameni pe care să-l salvezi. Crezi că nu se descurcă fără tine aşa că îţi asumi tu responsabilitatea pentru ei. Tot timpul spui că au nevoie de tine. La prima vedere salvatoarea nu este o persoană rea însă în procesul ei de ajutorare poate deveni o pacoste. Nu îşi dă seama că propria ei nevoie interioară de a ajuta pe îi blochează pe ceilalţi. Obişnuieşti să judeci tu ce e mai bine pentru ceilalţi în loc să-l laşi pe ei să aibă propriile experienţe? Majoritatea femeilor sunt educate să fie sensibile la nevoile celorlalţi dar e important să nu confunzi lucrurile. Salvatoarele în general fac aceste lucruri pentru a-şi îndeplini ele nevoile şi nu din altruism. Pentru a îndepărta această masca te poţi folosi de următoarele sugestii:

Înţelege că fiecare acţiune a ta este motivată de o intenţie. Orice comportament are un scop. Întreabă-te: Fac asta pentru a realiza o nevoie personală (de a fi iubită) sau din dragoste necondiţionată, fără să aştept nimic în schimb? Dacă ai ştii că eşti iubită în orice condiţii ai mai fii o salvatoare?

Data viitoare când te simţi în dispoziţie de salvatoare, opreşte-te şi întreabă-te: "" Persoana aceasta are nevoie să fie salvată şi este oare responsabilitatea mea? "" Descoperă-ţi adevărata identitate, vei fi mulţumită că ai făcut-o!

Desigur folosim cuvântul mască drept o metaforă şi îmbrăcarea cu aceasta mască în fiecare zi nu este o decizie deliberată şi conştientă, este un tipar pe care ni l-am însuşit multă vreme încât a devenit un răspuns automat. Este modul pe care l-am învăţat pentru a trăi în această lume, este o condiţionare. Se spune că încă din perioada de până la 3 ani, copiii învaţă să-şi pună o mască. Începe încă de când copilul învaţă că el are un nume. O nouă identitate se adoptă şi totodată are loc o separare de profunda experienţă a vieţii. Măştile ascund adevărul fiinţei noastre. Şi care este acest adevăr? Nu este altceva decât persoana ce ne-am dorit întotdeauna să fim. Aceasta este ironia. Ceea ce căutăm în afara noastră sau în relaţiile noastre, se află deja în noi. Este chiar fiinţa noastră. Este acea dimensiune divină pe care nu o putem defini, cea care nu are de-a face cu sentimentul de posesiune. Dacă renunţăm la ego, vom vedea că fără gândurile pe care le avem despre noi nu există nicio identitate. Persoana măreaţă care există în noi este doar o nebuloasă de gânduri. Pe măsură ce progresăm în drumul spre evoluţie personală, lumina adevăratului sine începe să iasă la suprafaţă. Scopul până la urmă nu este să renunţăm la măşti. Cum poţi renunţa la ceva ce nu există? Masca într-un final nu reprezintă decât nişte gânduri. Ideea este să te îndepărtezi de mască şi să o vezi din exterior ca pe ceea ce este în realitate, un mecanism de adaptare. Pe măsură ce putem să o vedem din afară ea nu mai are putere asupra

noastră.

Detaşarea de ceea ce credeam a fi agenda noastră ne eliberează. Ne eliberează pentru ce? Pentru adevărata dragoste. Pentru creativitate. Pentru a ne trăi pasiunile şi trezi în nou dorinţa de a ne juca în viaţă. Toate avem talente şi pasiuni, nu contează cine suntem. Din acest loc ne direcţiona energia spre o viaţă trăită conform cu sinele nostru. Astfel vom descoperi bucuria continuă. Pătrunzând în această dimensiune a sinelui, un sentiment de pace ni se înfăţişează dincolo de orice stres zilnic. Nu e nevoie să mergi în vârful unui munte pentru a experimenta pacea. O putem simţi acum, în lumea reală. Ca o pasăre Phoenix care renaşte din cenuşa sinele tău va ieşi la suprafaţă dacă îi permiţi. Şi să-i permiţi înseamnă pur şi simplu să renunţi la măşti şi să exişti, aşa cum eşti tu!

20

REVENDICĂ-ŢI ŞARMUL ŞI ENERGIA **PERSONALĂ**

— Nu există un şarm personal mai mare decât şarmul unui temperament vesel. Ż

Henry Van Dyke

Sunt femei care aleargă prin viaţă şi totodată aleargă de viaţă, a căror prezenţă se face simţită pentru câteva clipe incomensurabile ca semnificaţie. Pe de altă parte, pe un drum paralel nu poţi să nu te opreşti să fii atras de acele prezenţe şi al lor mers suav şi legănat care fără cel mai mic efort poartă pe lângă stil şi strălucire, aura ce te transformă într-un magnet. Care forţă a naturii a împărţit darurile la ursitoare şi pe ce criterii?

În ambianţa dormitorului său, vieţii sociale, în carieră sau pur şi simplu într-un parc aglomerat sunt ochi care le urmăresc, care aspiră spre altarul în care ea ˙s-a aşezat. Cu multă vreme în urmă ai fi crezut că e vorba de un dar generos al universului, şi că au fost înzestrate în funcţie de mărimea taliei sau parfumul Chanel. Le-am atribuit forţe exterioare şi circumstanţe atenuante şi am acceptat că pur şi simplu sunt deosebite. Din câte cunosc nu există două surse diferite de energie care ne alimentează. Şi spun asta

când vorbesc de magnetismul personal, de charismă, de acel mister al aurei invizibile. Se presupune a fi dar, mister, calitate nativă şi mai mult un adevărat motor pentru a intra în raport cu uşile închise, cu ferestrele cu obloane, cu cel mai bun nivel de viaţă şi succes.

Pare chiar că şi poveştile de dragoste sunt mai duioase şi generoase cu ea, bătăliile cu viaţa sunt mai dulci. Dacă e să facem o călătorie în istorie, pare că fără intenţie şi-au rezervat un loc, şi au reprezentat un model, o imagine la care aspirăm. Cauţi să devii mai atrăgătoare în 66 zile sau chiar să urmezi un stil de viaţă şi întotdeauna te îndrepţi în direcţia greşită pentru descoperirea şarmului personal. Convingerea mea rămâne eternă când vine vorba de artă feminină, avem de-a face cu mai mult decât poşete, şi rochii, accesorizări şi potriviri de vestimentaţie în funcţie de situaţii, măşti de înfrumuseţare şi saloane. E momentul să devenim antreprenoare şi să ne deschidem salonul de înfrumuseţare a sufletului cu toate armele pe care deja le deţinem şi nu suntem conştiente de ele.

E momentul să urmezi cu adevărat paşii spre a deveni cea mai înaltă expresie a persoanei tale. Nu uita, prima impresie contează însă personalitatea şi şarmul personal va câştiga întotdeauna lupta cu frumuseţea exterioară naturală sau prelucrată. Am căutat şi eu magazinul care ar pune la bătaie o cutie de şarm personal pe care să o iau la pachet cu o pereche de pantofi însă a fost un fiasco.

O împletire de atitudine şi abilitate e o resursă pe care o poţi accesa cu un gram de conştientizare şi mult mai multă energie, face diferenţa. Magnetismul personal nu se dă la bursă, se dezvoltă. Ce prostie e şi asta? Nu e un tipar familial pe care îl porţi cu tine şi nici măcar nu e un gest involuntar. Nimeni nu îţi poate aloca charisma ca act adiţional la contractul personalităţii tale. Există deja în contract, însă poate că încă nu ai descoperit legenda. Cu puţin efort şi atenţie în direcţia potrivită poate face minuni, te poate transforma în una dintre aurele umblătoare care atrag oamenii, situaţii, uşi deschise. Eşti

în epoca modernă, ştii până acum că viziunea şi ideile se dezvoltă din potenţialul nelimitat pe care îl ai pentru a-ţi dezvolta şarmul. Pare totul atât de simplu în aparenţă însă TU însemni un mix de aspecte ale personalităţii, emoţionale, psihice, intelectuale importante. Sunt atâtea mesaje tăcute despre tine înainte să vorbeşti. Imaginea ta e o forţă puternică iar semnalele tăcute transmit mai multe decât îţi imaginezi.

Cu cât descoperi mai repede aceste semnale tăcute care te pot transforma în expresia magnetic a sinelui tău cu cât le poţi antrena voluntar. Crede-mă nu e un mit, chiar funcţionează. Dacă îţi face plăcere să păşeşti prin viaţă neobservată, dacă te mulţumeşti cu uşile care ţi se deschid astăzi întoarce-te la metoda ta personală. Probabil că ea funcţionează pentru tine şi îţi îndeplineşte nevoile. Dacă simţi că te-ai pierdut undeva şi vrei să-ţi redobândeşti curcubeul de energie pierdut după ploile din viaţa ta, deschide-ţi sufletul. Îţi ofer o serie de indicii pe care le poţi urma în drumul tău spre şarmul personal. Nu mai zăbovesc. Prezenţa e un element cheie al charismei. Prima impresie prima poză mentală în care eşti subiectul principal când ieşi din intimitatea dormitorului tău, este admirată înainte să ştii însă nu suficientă. Obiectivul după care aspirăm e să crcăm legături de calitate cu oameni de calitate. Nevoia de conexiune îşi face simţită aroma. Tonul vocii, îmbrăcămintea toate determina un scor pe scara magnetismului personal. Nu te opri aici, pentru că niciodată nu poţi atinge maxim doar în acest punct. Începe şi descoperă care sunt credinţele tale despre tine. Nu există răspuns corect, există doar răspunsul tău, aşa că nu mai sta pe loc şi fă următorul exerciţiu.

Scrie zece afirmaţii despre tine şi gândeşte-te care din ele determină aceste credinţe despre tine. Opreşte-te şi continuă abia după ce le-ai notat.

Curcubeul de energie pe care îl cauţi are patru rădăcini şi aceeaşi sursă TU.

Sinele Intelectual Sinele emoţional Sinele fizic

Sinele psihologic, împreună determină mesajele

tăcute pe care le trimiţi lumii.

Sinele intelectual

Charismaticii nu sunt întotdeauna cei mai inteligenţi, raţionali dintre noi dar cu siguranţă gândesc profund lucrurile şi comunică aceste lucruri în moduri pline de semnificaţie. Pentru a-ţi educa sinele intelectual poţi lua în considerare paşii ce i-am urmat eu. Pune-ţi amprenta personală asupra lor. Însă dacă eu am avut rezultate cu această structură cu siguranţă poţi şi tu.

Citeşte! Dar nu oricum, nu frunzări paginile fără implicarea energiei şi profunzimii. Deschide-ţi mintea şi primeşte informaţia. Dacă refuzi să evoluezi la orice nivel nu-ţi vei atinge cea mai înaltă expresie a fiinţei tale. Urmează-ţi dezvoltarea intelectuală prin prezenţa la cursuri care tratează subiecte despre care nu ai destule informaţii. Fă-o! Dacă vrei să fi magnetică ai nevoie de pregătire.

Dezvoltarea profesională nu se opreşte niciodată. Indiferent de domeniul în care aloci timp şi energie, continuă, nu te opri şi nu lăsa capacana lui „Eu ştiu asta“ să te reţină în acelaşi loc. Tipurile de personalităţi sunt atât de diverse şi de diferite, fiecare are modul lui de a percepe lumea, de a se exprima în legătură cu ea. Cu siguranţă ai adus în câmpul conştiinţei tale acest lucru. Sisteme de reprezentare diferite, moduri de a lua decizii diferite, e important să te adaptezi în funcţie de fiecare persoană cu care intri în contact. Cum stai la capitolul vocabular? Limbajul este platforma prin care interacţionezi cu lumea. Cu siguranţă evoluţia se aplică fiecărui domeniu în cazul carismaticilor. Aşa că nu mai sta! Acţiune!

Întotdeauna relaţiile sunt bilaterale. Indiferent cine e învăţătorul şi cine e învăţăcelul. Dacă priveşti cu superioritate experienţa ta în domeniul în care eşti specialist, lasă-mă să îţi spun că faci o mare greşeală. Mi-am petrecut ultima perioadă din viaţa predând informaţii utile celor din jurul meu, oferind ceea ce am acumulat, însă niciodată nu încetez să învăţ de la ceilalţi. Fiecare

avem un domeniu în care suntem experte, specialiste şi dorim să împărtăşim cu lumea ceea ce ştim, însă niciodată acest proces nu funcţionează într-un singur sens. Învăţarea are loc în ambele sensuri. Acordă atenţie celor cu care te înconjori pentru că îţi pot deschide un drum spre cunoaştere pe care nu l-ai conştientizat până acum.

Sinele emoţional

Importanţa legăturii emoţionale se resimte în toate aspectele vieţii. Mesajele emoţionale te pot ajuta sau nu. Tu eşti creatoarea emoţiilor tale. Când interacţionezi cu lumea, cu tine e necesar să acorzi atenţie stării noastre de conştiinţă. Viaţa înseamnă să-ţi alegi starea de spirit conştient pe care să o experimentezi în fiecare zi. Asta este noua filosofiei a epocii modernă. Testată, acreditată de prezenţe remarcabile feminine şi nu numai. Şi totuşi nu deţinem un control suprem şi absolut însă modul de percepţie face diferenţa. Nu e aşa rău, întotdeauna va fi mai bine a doua zi dimineaţă. Nu lăsa pe nimeni să stea în calea deciziilor tale. Optimismul este o forţă multiplă. Îţi reamintesc că sunt lucruri pe care le poţi controla şi altele nu. Important este să accesezi forţa să schimbi ceea ce poţi, să accepţi ceea ce nu poţi, şi să obţii înţelepciunea să faci diferenţa. Dacă tratezi oamenii cu respect şi consideraţie, tonul vocii şi expresia feţei ţi se modifică.

Conexiunea pe care tindem să o avem cum oamenii carismatici e emoţională. Cu toate acestea ingredientele cu care care plec la drum includ dezvoltarea mea.

Aleg să fiu o bună ascultătoare.

Aleg să îmi îmbunătăţesc abilităţile de comunicare atât în scris cât şi oral.

Sinele fizic

Dacă stai şi arunci o privire în jur, vei fi fascinată de acele persoane cu o prezenţă care parcă eliberează magnetism prin orice por. Orice diferenţă, orice caractersitică specifică poate reprezenta atuul tău. Îţi poţi îmbunătăţi abilităţile fizice şi da naştere carismei.

Acţiuni:

Îmi îmbunătăţesc vitalitatea şi sănătatea generală.

Îmi antrenez abilităţile de a privi oamenii în ochi.

Investesc într-o garderobă adevcată fiecărei situaţii. Învăţ să zâmbesc mai mult.

Îmi ţin capul sus şi poziţia corpului fermă şi elegantă.

Sinele psihologic

Dacă sinele emoţional se referă la ceea ce simţi despre tine în lume, psihologicul înseamnă ceea ce gândeşti. Eşti deschisă? Te gândeşti că scopurile tale sunt realizabile. Gândurile sunt un fenomen interesant. De îndată ce un gând devine obişnuinţă în mintea ta, devii ceea ce gândeşti. Mai mult, gândurile produc substanţe fizice şi au efecte asupra ceea ce suntem.

Creează pentru câteva secunde imaginea unui şarpe albastru, elefant alb, sau orice altceva îţi trece prin cap şi menţine-o în minte pentru câteva secunde. Apoi gândeşte-te la orice altceva dar nu te gândi la imaginea de dinainte.

Nu ştiu cum îţi merge ţie dar îţi spun următorul lucru. Când îţi propui să nu nutreşti anumite gânduri, atunci ele apar. Minţile noastre urmează patternuri stabilite în timp. Avem peste 50000 gânduri în fiecare zi. Majoritatea din ele nu sunt noi, sunt reciclate, reflexe. Dacă repertoriul tău cuprinde gânduri negative e esenţial să îţi modifici obiceiurile. Cum? *Atenţie conştientă şi practică*. Nu vei reuşi într-o zi însă dacă ştii unde vrei să ajungi, ai puterea să o faci. Am încredere în tine. Trăim în epoca informaţiilor şi totuşi oamenii nu vor să ştie despre intelectualitatea ta, rezultatul la testul IQ, nu asta te face charismatică.

Întotdeauna te poţi exprima diferit, diferiţilor oameni. Memoria nu este un indicativ al inteligenţei în zilele astea. Mă număr printre privitorii de oameni. Îmi place să observ să descopăr şi după numai câţiva ani am descoperit lucruri uimitoare.

Când păşeşti pe aleile artei feminine ia în calcul urmatorele aspecte:

Conştientizare Încredere

Scepticism sănătos

Să îţi conştientizezi intuiţia nativa bine dezvoltată,

mediul, reacţiile tale, înseamnă evoluţie. Să menţii contactul vizual denotă încrederea în tine. Charismaticii au încredere în intuiţie. Se cunosc pe sine şi pe cei din jurul lor. E vorba de practică. Gândurile negative şi egoul distrug intuiţia şi pot întrupa o mască pe care o porţi. Scrie de fiecare acea intuiţie care vine din interiorul tău sau noteaz-o într-un ecran al minţii. Încrederea este un aspect al inteligenţei practice. *E uşor să fii încrezător când ai succes dar ca să ai succes trebuie să fii încrezătoare.*

Simulează încrederea în tine, până când ea va deveni parte din existenţa ta. O persoană charismatică simte că deja a reuşit.

Scepticismul sănătos.

Carismaticii au abilitatea de a convinge pe alţii dar ei sunt greu de convins, înţeleg oamenii şi motivele, citesc printre rânduri deşi între rânduri pare că nu scrie nimic. Secretul este să-ţi concentrezi conştiinţa în exterior. Charisma aduce după sine relaţiile cu oameni şi parte din pachet face parte anticipaţia. Anticipează ce gândeşte şi ce face, întrebă-te cum o să răspundă dacă urmezi calea A şi cum dacă urmezi calea B.

Citeşte indiciile. Priveşte, pregăteşte-te! Asumă-ţi riscuri!

Armele tale sunt creativitatea şi flexibilitatea, persistenţa.

Să fii creativă e necesar să îţi deschizi mintea să priveşti din mai multe unghiuri. Să persişti până când găseşti soluţia cea mai potrivită. Charisma înseamnă mai mult decât comunicare. Imaginea pe care o creezi poartă o notă pozitivă întotdeauna. Gândeşte la nivel înalt despre tine, cu respect de sine.

Nu vrei să treci prin viaţă fără să îţi laşi amprenta. Atitudinea ta face toţi banii, mai mult decât poşeta, pantofii şi machiajul.

Caută să păstrezi în viaţa ta doar câştigătorii şi astfel vei dobândi comportamentele lor de succes.

Cum e decorată casa ta, biroul? Asculţi melodiile preferate fericită? Citeşti cărţi motivaţionale?

Fă un efort conştient şi îndepărtează negativismul din viaţa ta şi transformă-ţi viaţa. Înlocuieşte aroganţa cu empatia, cu complimente sincere. Cuvintele sunt doar începutul. Nu le lăsa aruncate în vânt, dă-le valoare, acţiune. Eşti conştientă că aspiri la integritate şi înfăţişare.

Cum? Păstrează-ţi vitalitatea. Mergi pe scări, pe bicicletă, fă o plimbare în natură.

Sănătate, înfăţişarea şi abilitatea de a interacţiona pozitiv înseamnă mult. Când aştepţi, vezi dacă poţi supravieţui şi zâmbeşte! Poţi să faci fluturii să zboare în formaţii, să-ţi controlezi temerile. Vorbeşte pentru că tu eşti expert. Aliniază-te cu ceea ce spui. Dacă continui să rămâi centrată pe tine, dezinteresată, săracă ascultătoare nu te aştepta să emani un magnetism aparte. Când vorbeşti cu oamenii, fă-i să simtă că eşti acolo doar pentru ei. **Când asculţi înveţi mai mult decât dacă vorbeşti**. Te-ai antrenat până acum să judeci, scopul tău este să te dezbraci de acest obicei. Judecă numai după ce asculţi ce are de spus cel de lângă tine.

Oamenii au devenit prea sceptici şi cinici. Nu contează câte idei strălucite ai nu vei ajunge niciunde fără şarm şi uzul energiei tale personale.

Şarm, energie personală.

Prin pelerinajul ăsta prin viaţă, am învăţat că e necesar să visezi cât mai mult şi cât mai înalt, însă nu e suficient. Diferenţa între vis şi obiectiv este termenul limită.

Dacă îţi doreşti cu adevărat să obţii ceva e important să acţionezi în acea direcţie, având în spate entuziasm şi energie**.**

Când vine vorba de şarm şi charismă ai nevoie de o schimbare în starea ta mentală. Nu e suficient să urmezi doar paşii de acţiune şi ai obţinut ce ai vrut. Seducătoare de vrei să fii e important să adopţi această atitudine cu fiecare parte a corpului tău, psihicului şi spiritului. Pentru a deveni o prezenţă feminină plină de şarm, poţi urma paşii de acţiune pe care ţi voi da în continuare dar cea mai importantă este psihologia unei femei şarmante. Ia-ţi

câteva secunde şi vizualizează o femeie pe care tu o consideri şarmantă. Ai o imagine în minte? Poate fi o lady faimoasă sau poate fi cineva dintre cunoştinţele tale. Poate fi chiar un bărbat. Unii bărbaţi sunt maeştri în a fi şarmanţi deşi dacă aş asocia mai degrabă carisma bărbaţilor şi şarmul femeii. Probabil că admiri cum această femeie e şarmantă fără nici cel mai mic efort. Îţi pare ca o calitate nativă, pe care tu nu o poţi atinge cu uşurinţă. Uneori te gândeşti cât de binecuvântată a fost persoana care o posedă. Îţi pare aproape ca un dar divin ce a fost împărţit la unii cu nemiluita şi la alţii ˟s-au terminat rezervele. Lasă-mă să-ţi spun că nu e deloc aşa. Probabil că deja eşti fermecătoare şi nici măcar nu ştii.

Dacă ar fi să dau o definiţie şarmului m-aş îndrepta spre *puterea de te face plăcută sau de a atrage prin personalitatea sau prin frumuseţea ta* oamenii în jurul tău. Fiecare acţiune pare a avea o putere magică să placă sau să încânte prin frumuseţea ei. Atrăgătoare, încântătoare e în natura oricărei femei să-şi dorească aceste calităţi.

La un nivel de bază toţi oamenii îşi doresc să placă, să fie atrăgători pentru ca să încânte alte fiinţe umane. Orice femeie poate avea un efect magic asupra prietenilor ei, iubitului său celor care o înconjoară. Pentru că la un anumit nivel suntem toţi la fel. Cu toţii avem o nevăzută şi nespusă înţelegere într-un fel sau altul, chiar dacă din nefericire tinde să subjuge oamenii în societate. Cu toţii avem aceleaşi nevoi umane de bază, şi cu toţii experimentăm durere şi plăcere de toate felurile deşi cu toţii suntem diferiţi. Şi chiar când unii oameni par să nu te înţeleagă şi chiar când noi oamenii părem să facem parte din lumi diferite, cu toţii avem acea putere magică în noi.

Şi de ce este important şarmul totuşi?

Ai să vezi în paşii ce urmează că şarmul este incredibil de important în viaţă pentru că îţi permite să te conectezi cu oricine la un nivel mai profund decât cel de bază şi mai departe de o conversaţie superficială. Te faci mai plăcută celorlalţi, aşadar creând o conexiune mai profundă şi permiţându-ţi mai multă influenţă. Nu doar

asta dar totodată îţi permite să aduci oamenilor bucurie, extaz, zâmbete, distracţie şi să atingi vieţile oamenilor într-un mod special şi incitant. Şi tu? Ei bine a fi şarmantă te va ajuta să rămâi o femeie memorabiliă, să nu treci prin viaţă neobservată. Să fii prietenă, colegă, iubită, mamă, fiica şi o membră a societăţii. Toate formele de femeie la care te poţi gândi. Iată şase chei care îţi vor arăta care sunt paşii prin care te poţi educa să fii o femeie atrăgătoare:

Priveşte lucrurile cu umor.

Nu orice trebuie luat în serios. Dacă eşti întotdeauna stresată, efectul tău magic cu siguranţă va avea de suferit. Dacă râzi de tine, ceilalţi se vor simţi liberi şi se vor simţi în siguranţă că nu vor fi judecaţi şi că nu se vor simţi inferiori.

Detaşează-te, fii liberă şi râzi. Dacă ai un râs colorat sau amuzant aşa să fie. Asta te face şi mai amuzantă. Dacă cineva spune că eşti ciudată, râzi de acest lucru. Râzi şi spune că ştii deja. Până la urmă toţi suntem ciudaţi. Dacă nu eşti ciudat sau diferit în vreun fel eşti plictisitoare. Câteodată cheia pentru a vedea lucruruile cu umor este să te afli tu însăţi într-o stare de bucurie, fericire şi bună dispoziţie de la început.

Cum poţi face acest lucru? Citeşte despre inteligenţa emoţională.

Dacă aştepţi vizitatori sau iubitul tău trebuie să ajungă acasă şi tu te simţi mizerabil, poate te poţi gândi la un filmuleţ amuzant pe care să-l priveşti pentru a-i aştepta într-o stare pozitivă.

Nu încerca să faci pe plac tuturor şi nu face o obsesie dacă o persoană se supără în ce priveşte ceea ce îţi place sau nu-ţi place. Cu cât îţi faci griji mai mult în legătură cu aceste lucruri cu atât mai puţin vei fi plăcută de ceilalţi. Pentru că te concentrezi doar asupra ta într-un mod negativ. Acest lucru răpeşte energia celorlalţi în loc să permiţi abilitaţilor tale magice şi magnetice să plutească. O femeie atrăgătoare are abilitatea să se adapteze de câte ori e necesar. Merită efortul chiar dacă nu este uşor.

Focusează-te pe puterea pe care o ai deja. Poţi influenţa cu bunele intenţii şi poate să-ţi pese mai mult. Asta este una din cele mai bune opţiuni. Cu cât te îngrijorezi mai mult despre gândurile pe care le au în legătură cu tine, cu cât devii o povară mai mult în viaţa lor. Viaţa e foarte, foarte scurtă. Nu ai timp să-ţi baţi capul cu ce gândesc ceilalţi despre tine. Cineva deja te judecă chiar în acest moment. Oamenii întotdeauna lansează judecăţi despre tine. Aşa să fie! Poţi controla acest lucru? Bineânţeles că nu. Unii cred că dacă continuă să fie obsedaţi cu asta într-un final vor face ceea ce trebuie. Nu poţi să faci ceea ce trebuie faţă de ceilalţi tot timpul. Câteodată se poate întâmpla să enervezi oamenii. Se întâmplă tuturor. Nimeni nu este imun. Aşa că orice ai face ei vor alege să te displacă oricum. Şi nu are legătură cu tine absolut deloc, e doar problema lor. În concluzie dacă vrei să nu fii judecată nu face nimic. Luptă pentru a nu reacţiona în niciun fel. Fii neutră, gândeşte neutru! Continuă să nu faci nimic. Surpriză? Oamenii te vor judeca chiar şi atunci.

Dacă ştii că în final judecăţile oamenilor nu au efect asupra a ceea ce faci, atunci eşti pe drumul de a deveni fermecătoare. Oamenii spun lucruri care rănesc şi e ok să fii supărat dar secretul se află în a nu îţi hrăni nevoia de a fii acceptată. Acest gen de oameni nu sunt fermecători. Ei sunt mai degrabă pe punctul de a exploda.

În interacţiunile cu ceilalţi, fii la acelaşi nivel de energie sau mai înalt.

Adaptează-te la nivelul celorlalţi. La ce mă refer? Mă refer că atunci când întâlneşti pe cineva într-un mediu social şi ai o conversaţie, fii prezentă şi păstrează energia într-o relaţie reciprocă. *Păstrează echilbrul între a asculta şi a vorbi.* Nu te lăsa prinsă în propriile judecăţi asupra celorlalţi dacă nici măcar nu ai o conversaţie cu ei.

Să creezi un raport cu ceilalţi înseamnă de asemenea să îi oglindeşti. Să le copiezi expresiile faciale şi manierele şi să-i influenţezi bineânţeles cu energia ta feminină. Dacă ei sunt fericiţi fii fericită pentru ei. Dacă sunt supăraţi, judecă situaţia, poate că e bine să le arăţi simpatie.

Ghidează-te după instinct. Dacă spun ceva ce ţie ţi se pare ciudat, care nu se regăseşte în modul tău de a gândi acceptă şi păstrează-ţi energia ridicată. Întreabă-i despre ei, încearcă să-i înţelegi. Pentru a fi fermecătoare, magică şi plăcută, trebuie să-i faci pe oameni să simtă că eşti exact ca ei, că le eşti prietenă.

Vezi partea bună lucrurilor

Gândeşte-te: Unde se află avantajele aceste situaţii? Ce aş putea să fac acum pentru a mă simţi liberă şi relaxată? Ce ar trebui să gândesc, să simt sau să fac chiar acum pentru a începe să văd partea bună a acestei situaţii?

Să te simţi deprimată poate fi copleşitor şi câteodată ai prefera să te arunci de pe acoperişul cele mai înalte clădiri, decât să continui în această stare, dar întotdeauna există învăţăminte în orice situaţie.

Apropo, o persoană pesimistă nu e deloc încântătoare***.***

Fii prezentă!

De fiecare dată când întâlneşti, intri în contact sau vezi pe cineva, păstrează contactul vizual. Ascultă şi fii atentă. Nu privi în gol. Ţi ˇs-a întâmplat vreodată să spui ceva cuiva la un moment dat şi ei să arate de parcă ar fi plecaţi undeva în spaţiu şi tu să te simţi inconfortabil pentru că ai vorbit şi nimeni nu te-a ascultat? Pentru ca apoi să devii din ce în ce mai fustrată când îi spui: Nu mă asculţi şi ei să spună ba da te ascultăm şi apoi să nu fie în stare să îţi reproducă ceea ce tocmai ai spus? Atunci ştii cu adevărat că nu ai fost ascultată. Au reuşit cumva să îşi scoată cuvintele tale din memorie. Nu face asta. Lipsa prezenţei neagă şarmul. Menţine contactul vizual şi ascultă cu atenţie.

Conştientizează şi înţelege că sunt două tipuri de şarm şi charismă care se găsesc în interiorul tău şi atrag oamenii. Alege cu înţelepciune. O femeie extraordinară care e încrezătoare în forţele proprii poate să se folosească de ambele cu uşurinţă. Primul tip este genul de şarm care vine din focusarea asupra celorlalţi. Al doilea tip de şarm

este genul de şarm care vine din focusarea asupra propriei persoane. Gândeşte-te la asta*. Cel mai mare şarm vine din atenţia asupra celorlalţi* însă o femeie încântătoare are abilitatea să fie amândouă fără a dovedi nimic nimănui.

De ce poate cineva care este focusat asupra propriei sale persoane să fie fermecătoar/oare?

Am să-ţi spun într-o clipită. Ei totuşi reuşesc să atragă oamenii în jurul lor. Ei găsesc o modalitate să-i facă pe ceilalţi să râdă chiar dacă de ei înşişi sau altcineva. Ei sunt capabili să-i facă pe ceilalţi să râdă. Oamenii care sunt capabili să fie atrăgători atrăgând atenţia asupra lor adesea reuşesc să te atragă şi mai tare prin focusarea asupra propriei persoane sau abilitatea de a face haz de ei înşişi sau intrigându-te.

Ei sunt captivanţi şi acest lucru e centrul şarmului personal. Cuvântul magic, ce face parte din definiţia şarmului este chiar o calitate pe care cineva o are şi ajută la a-i face fericiţi pe cei din jur.

Fii conştientă de cele două categorii de şarm şi alege cu înţelepciune. Una dintre aceste categorii poate fi de folos la un moment dat. Dar dacă te gândeşti că e posibil ca în anumite situaţii să nu poţi în mod conştient să alegi între cele două şi să te focuzezi pe asta, ai perfectă dreptate.

Prin acest prim pas de conştientizare şi începând să acţionezi conform acestei conştientizări, vei descoperi că începi să faci lucurile inconştient şi natural până la urmă.

Dă-ţi voie să copilăreşti

Distrează-te! Chiar şi atunci când este un subiect tabu să te distrezi. Copiii întotdeauna au o doză extrem de mare de şarm când sunt bine dispuşi. Copiilor nu le pasă de ce gândesc adulţii. Ei sunt fermecători pentru că sunt inocenţi, dependenţi de aventură şi distracţie, cu ochii mari deschişi, nebunatici, capabili să fie ei înşişi şi sunt plini de energie de asemenea. Baţi din palme şi râd. La început îi priveşti şi afirmi că sunt drăguţi dar în final ajung să te umple cu energia lor astfel încât râzi şi tu. Şi vrei să stai în preajma acestor copii pentru că te fac să te

simţi atât de bine!

Înţelegi analogia?

Acordă distracţiei un rol important în viaţa ta. Relaxează-te şi dă-ţi voie să te distrezi. Dacă îţi place distracţia eşti fermecătoare! **Iubeşte-ţi feminitatea şi fii confortabilă cu condiţia ta feminină!** Accent uează-ţi toate atributele care te fac să fii feminină. Este în regulă să te joci cu părul tău, să îl răsuceşti după deget, să-ţi muşti buzele şi este ok să te delectezi cu noua ta fustă şi să faci piruete.

Dacă faci o greşeală mergi înainte şi întoarce-te la femeia ce eşti. Mergi înainte, fă haz de tine şi şi priveşte-o ca pe o experienţă amuzantă din care ai avut ce învăţa.

21

TRĂIEŞTE CU PASIUNE

— Dacă nu există pasiune în viaţa ta, atunci chiar ai trăit? Găseşte-ţi pasiunea, oricare ar fi. Devino Ea şi las-o să devină Tu şi vei vedea cum lucruri minunate se vor întâmpla pentru tine, ţie şi din cauza ta". T. Alan Armstrong

Ce este pasiunea?

Pasiunea te însufleţeşte, atingerea ei îţi dă fiori, te îmbată de sentimente şi senzaţii. Nu aş da asta pentru nimic în lume.

Ascultă-mă când îţi spun că **nimic nu durează dacă nu faci din pasiune**. Viaţa însăşi trebuie să fie o pasiune. Aud o mulţime de oameni plângându-se că se plictisesc şi nu-mi imaginez cum se poate întâmpla asta. Răspunsul e simplu, nu ştiu ce înseamnă să trăieşti cu adevărat, nu au simţit focul înăuntrul lor. Nu te poţi sătura de pasiune, pasiunea înseamnă energie, şi dacă resursele se află în interiorul tău o poţi hrăni de fiecare dată. Pasiunea nu e fabricată, nimeni nu-ţi îndoctrinează pasiunea, îţi aparţine, e doar a ta şi nimeni nu o poate sabota. Pasiunea înseamnă creaţie şi doar prin ea lumea din interiorul tău se poate conecta la lumea din exteriorul tău.

„Pasiunea este energia pe care iubirea o creează fără alt scop decât ea însăşi. Energia născută din iubire este

creativă – ea înnoieşte tot ceea ce atinge. Pentru a vedea cât de pasionat eşti, priveşte în jurul tău la ceea ce ai creat. Sursa pasiunii se află înăuntrul tău. Când pasiunea începe să se stingă, trebuie hrănită din nou de la sursă".

— Deepak Chopra

Continuă tu! Caută în interiorul tău şi găseşte o definiţie pentru pasiune. Fă o listă a tuturor lucrurilor care îţi provocă o imensă plăcerea, care te fac să vibrezi, care nu îţi dau niciodată senzaţia de plictiseală. Descoperă focul din interiorul tău şi el se va reflecta în exterior.

Pasiunea unei femei nu are comparaţie. I se citeşte pe chip, se reflectă în ochi şi nimc nu poate fi mai atractiv. Nu irosi nicio o clipă din viaţa ta făcând lucuri care nu îţi plac. Dacă cineva te-ar întreba care e pasiunea ta ai spune că nu ştii sigur. Cu toţii avem momente scurte de bucurie sau de inspiraţie dar nu perioade îndelungi de pasiune. Când suntem mici suntem întrebaţi adeseori „Ce vrem să ne facem când ne facem mari"" şi încă în căutarea de sine, însă cu o siguranţă acerbă, înşiruim câteva variante. Cu cât creştem, ar trebui să fim mai siguri ca un copil ce înseamnă pasiunea pentru noi, ce vrem să devenim în viaţă însă din păcate nu se întâmplă aşa.

Îmi amintesc o situaţie în care o fetiţă de trei ani a întrebat-o pe mama ei: Ce vrei să te faci când o să fii mare, mami? Doamna în toată firea, a stat câteva secunde pe gânduri şi n-a ştiu ce să răspundă. Era o întrebare care nu îi mai fusese adresată de atâţia ani. Întrebarea totuşi a pus-o pe gânduri. A stat puţin şi şi-a spus: Dacă nu ar exista obstacole, ce anume mi-ar plăcea să fiu, ce carieră aş alege?

Opreşte-te puţin, stai câteva minute cu tine şi pune-ţi aceeaşi întrebare. Răspunde fără să te gândeşti la ce anume te împiedică să faci asta. Doar gândeşte-te ce anume te-ar însufleţi, ce ţi-ai dori să faci din plăcere şi mergi chiar mai departe: Ce îţi place să faci atât de mult încât ai plăti pentru asta?

Goneşti prin viaţă, printre invazia de biţi şi simţi că te afli în permanenţă căutare. Tehnologia a avanasat atât

de mult încât să-ţi ofere confortul fizic pe care ţi-l doreşti şi mulţimea de posibilităţi cu care să te acomodezi în această lume.

Misiune, pasiune, viziune.

Fără ca aceste trei culori să îţi decoreze existenţa, drumul tău este lipsit de sens. Misiunea ta primordială rămâne creaţia. Eşti creatoare aşadar deţii puterea nemărginită de a crea lucruri minunate în jurul tău şi chiar o altă viaţă. O existenţă nesemnificativă, privată de adevărata libertate de a crea lucruri minunate îţi spun este cel mai mare păcat pe care îl poţi comite.

În urmă cu secole, puterea ta creatoare ţi-a fost îngrădită de societate de rolurile desenate de alţii. Singura ta modalitate de expresie poate era la un moment dat rochia, ta şi aspectul exterior, dar poate şi abilităţile tale de susţinere a bărbatului din viaţa ta. Mereu stâlp de susţinere însă de prea puţine ori cea care ia decizii.

Trezeşte-te! Această epocă ˇs-a terminat demult. ***Astăzi ai tot ce-ţi trebuie să dai frâu liber imaginaţiei tale, puterii tale creatoare şi să-ţi creezi propriul stil de viaţă.*** Ai atâta pasiune în tine, tot ce rămâne de făcut este să o explorezi. De azi înainte spune-ţi aşa:

Fiecare zi reprezintă cea mai înaltă expresie a pasiunii mele.

Sunt liberă şi a trăi în prezent este unica modalitate de a-mi trăi viaţa.

Priveşte la stilul tău de viaţă, priveşte-te în oglindă şi aminteşte-ţi că meriţi ce e mai bun de la această viaţă şi că ai posibilitatea să trăieşti aşa cum îţi doreşti.

Limitările, rolurile pe care ţi le-ai asumat pentru ceilalţi până în prezent nu te-au dus niciunde.

Atâta vreme cât nu te iubeşti şi respecţi eşti pierdută.

Poveste de insucces

A fost odată o femeie care în fiecare zi privea pe fereastră. Sufletul ei era împietrit de frustrări şi făcea doar lucrurile necesare pentru a supravieţui într-o lume în continuă mişcare. Oricât ar fi ˇîncercat nu reuşea să-şi dea seama ce îi lipseşte. Căutările ei nu au încetat niciodată.

Experienţele de viaţă continuau să vină una după alta, relaţii, cariera, viaţa personală, totul erau o piesă de teatru. Temerile îi guvernau viaţă şi regretele se grăbeau să apară la uşa ei de fiecare dată când se uită în urmă. Altcineva i-a dictat drumul o viaţă întreagă. Reţeta primită de la părinţi, societate, modele din jurul său i-au răpit libertatea de a se exprima aşa cum e. În loc să dea glas cuvintelor, le înghiţea de fiecare dată şi cu fiecare cuvânt o picătură de otravă se strângea în sufletul ei. Dacă ai fi ˇîntrebat-o cine e nu ar fi ştiut să-ţi răspundă. Dacă ai fi ˇîntrebat-o care e scopul ei în viaţă ar fi murmurat două cuvinte fără nicio definiţie concretă. Dacă ai fi ˇîntrebat-o ce caută pentru a fi fericită ar invoca o credinţă veche din popor care spune că nu există aşa ceva. Au trecut zilele, şi fiecare zi a fost lipsită de sens, fiecare relaţie cu cei din jur a reprezentat un eşec, ˇs-a pierdut prin invazia de biţi fără să ştie unde se îndreaptă, amăgindu-se cu micile distracţii zilnice care au condus-o spre sentimentul permanent de nemulţumire. Într-o zi ˇs-a stins din viaţa fără să cunoască ce înseamnă zâmbetul zilnic, fără ca sufletul ei să fie inundat de iubire şi linişte sufletească, fără ca existenţa sa să fi avut un scop şi o misiune. A călătorit atâţia ani prin viaţă fără niciun folos, a trăit pentru alţii şi prin alţii, şi a uitat în permanenţă să caute să se cunoască pe sine. A privit în zadar pe acea fereastră căutând în exterior împlinirea care îi lipsea în loc să se întoarcă spre ea. Soarta ei te paşte şi pe tine draga mea dacă urmezi paşii ei.

Pentru nimic în lume n-am să aleg o existenţă mediocră în schimbul dragostei pentru viaţa trăită, în schimbul clipelor încărcate de entuziasm şi energie.

Libertatea e cea mai de preţ comoară şi resursele care dăinuiesc în tine aşteaptă să fie scoase la lumină. Gândeşte-te că expresia feminităţii tale îşi are rădăcinile în pasiunea ta creatoare. Nu o lăsa nedescoperită. Dacă ajungi să îţi demaşti adevăratele dorinţe unice, călătoria ta capăta viaţă, pasiune, entuziasm. Nu îţi poţi oferi o mai mare ofrandă. Femeie, mamă, soţie meriţi tot ce e mai bun

de la viaţă.

Indiferent că eşti conştientă sau nu atragi în viaţa ta exact ceea ce îţi doreşti. Gândurile tale negative, pasivitatea cu care treci prin viaţă reprezintă pilonii pentru o viaţă trăită prost.

Durere, lacrimi, frustrări, nemulţumire toate aceste emoţii negative pe care astăzi le trăieşti se datorează unei direcţii greşite a gândurilor, acţiunilor şi comportamentului tău. Renunţarea la tine însăţi şi alegerea de a te supune impˇcrioasei dorinţe a celor din jurul tău te împing spre masochism.

Nu mă interesează dacă ai ales să trăieşti prost, însă dacă în tine undeva simţi că viaţa e mai mult decât ai astăzi, te invit alături de mine. Focul tău interior nu-ţi lipseşte. Cum îl foloseşti? Stai vreodată să te întrebi unde te-ai pierdut? Cum poţi să te regăseşti şi să te eliberezi de sentimentul că faci ceea ce faci din datorie, că faci ceea ce faci pentru că ai preluat un model fără să ştii măcar dacă el reprezintă expresia fiinţei tale?

Exemplul meu:

Îţi mărturisesc că mă aflu în această călătorie spre arta feminină şi descoperirea resurselor interioare de ceva timp şi nu trece o zi să aflu câte ceva. Eu îţi prezint experienţa mea şi cunoştinţele acumulate în drumul meu despre psihologie şi evoluţie personală. Nu-ţi cer să mă urmezi, e decizia ta, însă îţi prezint o serie de învăţăminte şi tehnici şi exerciţii pe care le-am folosit atât în lucrul cu mine cât şi cu alte femei care au ales să îmi împărtăşească povestea lor.

Totul a început în urmă cu câţiva ani în urma unui eşec sentimental care m-a măcinat şi care a născut în mine o multitudine de întrebări. Femeie care iubeşte prea mult, gânduri negative, perpetuarea aceloraşi tipare sortite eşecului şi o viaţă trăită fără nicio direcţie. Uneori suferinţa te împinge la schimbare şi situaţiile disperate îţi deschid orizonturile. Blamări şi învinovăţiri la adresa unei divinităţi nedrepte în momentele de cumpănă. Probabil recunoşti scenariul. Oamenii au tendinţa să învinovăţească

pe cineva tot timpul de nefericirea lor. Relaţie sentimentală eşuată, pierderea indentităţii, încrederii de sine şi mai presus de toate dispariţia unui echilibru pe care până în acel moment stătea în contactul cu exteriorul. Apăsarea singurătăţii şi distragerea în activităţi care mai de care mai distructive. La un moment dat spui **STOP**. Eu cel puţin aşa am făcut. Era clar că ce am făcut până în acel moment nu funcţiona, era clar că ghidul meu interior de viaţă a fost undeva deformat.

De ani de zile îmi pierdusem acea bucurie de trăi, de a face lucrurile care îmi plac, şi gândurile negative îmi invadau mintea şi mă împingeau din ce în ce mai mult spre acţiuni necugetate şi lipsite de sens. Am deschis ochii uscaţi de atâtea lacrimi şi experienţe nesatisfăcătoare şi am pornit căutarea. M-am întors în copilărie şi m-am văzut dansând, zâmbind şi trăind cu pasiune fiecare clipă. Atunci am decis să plec în căutarea comorii pierdute. Am începutul drumul, fără să ştiu ce mă aşteaptă şi ce urmează să descopăr. Ce a urmat a fost cu atât mai uimitor şi mai surprinzător pe măsură ce am început să mă cunosc pe mine şi când spun asta nu exagerez deloc.

Am ignorat timp de 20 ani tot ce încerca să îmi spun vocea interioară, am îngropat undeva toate pasiunile mele şi m-am lăsat condusă de raţiune şi modele şi înţelepţi care ştiau ei ce e mai bine pentru mine. Cât de oarbă am putut să fiu atâta vreme. Nu e uşor ca după 20 ani în care ai înghiţit şi ai înghiţit atâtea influenţe din stânga şi din dreapta, ai adoptat gesturi, comportamente care nu îţi aparţin şi inclusiv dorinţe care păreau a fi ale tale doar pentru că păreau modelul perfect pe care să îl urmezi, să începi să afli răspunsurile la întrebările tale.

Primul pas spre acceptare îl reprezintă **înţelegerea**. Nu îţi promit că această călătorie va dura trei zile şi că va fi uşoară însă te asigur că merită absolut fiecare secundă. E minunat să îţi redescoperi pasiunea, să începi să te bucuri de fiecare zi, şi să experimentezi cu adevărat lucrurile care îţi însufleţesc simţirile. Ca o frenetică am început să caut informaţii pe care apoi le

aplicăm în fiecare zi şi observam cum viaţa mea ia cu totul o altă întorsătură. Începe cu un zâmbet.

Poate îţi va părea banal şi prostesc însă totul a început cu un zâmbet. Mă trezeam în fiecare dimineaţă şi zâmbeam forţat în oglindă. Îmi spuneam: Astăzi o să am o zi minunată, indiferent că la momentul respectiv credeam sau nu credeam cu tot sufletul, o spuneam.

M-am întors apoi spre o analiză a gândurilor şi am văzut că într-adevăr ceea ce îmi doresc devine realitate. Toate miturile despre legea atracţiei, despre puterea gândurilor pentru mine reprezentau poveşti de adormit copiii. Am făcut un inventar al gândurilor mele şi ghici ce am descoperit: Mă gândeam că nu merit destul, că nu sunt suficient de bună, că nu sunt suficient de atrăgătoare, că părerile mele trebuie reduse la tăcere. Trăiam rezultatele: într-adevăr şi ceilalţi simţeau că nu sunt suficient de bună şi aveau grijă să îmi spun acest lucru, într-adevăr reprezentăm o uşă închisă pentru toţi bărbaţii care vroiau să se apropie de mine. Atitudinea mea într-un cerc de bărbaţi aproape că exprima: Atenţie, muşcă, nu vă apropiaţi, închisă şi hotărâtă să nu las pe nimeni să treacă de acest zid.

Dependenţă, gelozie, temeri care se adevereau de îndată ce le dădeam glas în mintea mea. Dragul de el mă minte, mă înşeală, mă loveşte, ce să mai, povestea perfectă. Asta îmi doream, asta aveam.

Mă gândeam la ce zicea tatăl meu când eram copilă: Tu să taci, nu ai dreptul la părere, ce zici tu sunt aberaţii şi ghici ce, când era momentul să dau viaţă gândurilor mele creative, îmi înghiţeam cuvintele, pentru ca să nu mă pedepsească tata. Încredere în mine? De unde? M-a învăţat pe mine bunica să pun răul înaintea binelui. Nu serios? Draga de ea ce binevoitoare. Altădată am să ştiu să nu mai ascult sfaturi de genul ăsta de la înţelepţi şi bătrâni. Ştii ce am învăţat? **Ai dreptul să pui la îndoială totul.** Să ai părerile tale, nimic nu e de luat ca atare aşa cum îl primeşti, netrecut prin propriile tale filtre. Am rămas şocată să observ că miturile cu puterea gândurilor

sunt adevărate şi am să-ţi spun şi când. După ce am trăit varianta întunecată, am început să încep să fentez aceste credinţe vechi pe care le aveam.

Am reformulat tot. Cărţile pe care le-am citit, filmuleţele pe care le-am văzut nu au trecut pe lângă mine aşa pur şi simplu. **Informaţia fără acţiune nu valorează nimic**. Nu mai ştiu unde am auzit asta pentru prima oară însă mi-a rămas bine întipărită în minte.

Şi ajungem din nou la pasiune. Primul pas pe care trebuie să-l faci este **să dai o valenţă dorinţelor tale**. Când simţi că în fiecare zi eşti mânată de un curent de energie şi entuziasm în acţiunile tale totul se modifică, realitatea ta interioară se transformă şi astfel în exterior totul ia altă formă.

Imaginează-ţi chipul unui copil care tocmai a descoperit pasiunea jocului. Câtă voioşie, cât elan. Merge înspre ceea ce îşi doreşte fără să acorde atenţie piedicilor care i-ar putea apărea în cale. Cade şi se ridică, şi o ia de la început, pentru că în fiecare acţiune se ascunde un suflu invizibil care îl conduce. Conectează-te la copilul din tine pentru că în fiecare dintre noi există unul. Hai să ne jucăm din nou.

Îţi propun următorul exerciţiu. **Construieşte o cutie a emoţiilor**. Poate să fie din carton sau din orice vrei tu, şi timp de două săptămâni fii atentă la emoţiile pe care le experimentezi, indiferent unde afli, indiferent ce acţiune întreprinzi găseşte acele lucruri care îţi provoacă atâta entuziasm şi pornire încât simţi că nu îţi mai încapi în piele. Notează pe un bileţel în fiecare zi, timp de două săptămâni, ce anume ţi-a făcut atâta plăcere şi a declanşat acea emoţie. De fiecare dată mergi la cutiuţa ta şi pune acolo bileţelul. La sfârşitul exerciţiului, aşează-te confortabil într-un fotoliu şi reciteşte toate bileţelele. O să găseşti conexiuni pe care până atunci poate nu le-ai văzut când ai fost întrebată care e pasiunea ta.

Mă întreb când va veni vremea în care în lupta intuiţie versus raţional îţi va demonstra că **intuiţia este singura puritate de care mai beneficiezi**. Intuiţia este

cadoul tău dat de existenţă, e singurul tău adevăr. Mintea ta a fost educată de-a lungul secolelor de biserică, apoi de tehnologie care a încercat mereu să găsească explicaţii logice pentru tot ceea ce se întâmplă iar astăzi singura modalitate în care poţi să te conectezi la propria ta natura este să înlături aceasta poluare şi să asculţi doar de tine.

Destul te-ai sacrificat femeie pentru societate, pentru familie, pentru bunăstarea şi împăcarea celorlalţi. E timpul să te trezeşti şi să îţi construieşti propriul adevăr. Pentru a trăi o viaţă aşa cum îţi doreşti e momentul să îţi îmbrăţişezi pasiunea iar acest lucru implică un proces de descoperire. Îţi ofer câteva căi în care acest proces poate avea loc şi cum poţi folosi resursele tale proprii pentru a te apropia de împlinirea călătoriei. Îţi închin viitorul care te aşteaptă o dată ce acest pas în redescoperirea ta se va încheia. Te-au îndoctrinat toţi binevoitorii cu ideile lor, cu preconcepţiile şi catalogările lor şi te-au ajutat să ratezi aleea pe care inima ta a ales-o demult, însă fără să-ţi dai seama. Te-ai pierdut, te-ai rătăcit în amalgamul de gânduri şi cuvinte care ţi-au populat fiinţa pe drumul tău prin viaţă.

Nu te întrebi **cum ar fi să fi ˟îndrăgostită de viaţă trăită**? Nu te întrebi cum e să zâmbeşti în fiecare dimineaţă şi să te trezeşti atât de entuziasmată încât fiecare centimetru de pământ pe care păşeşti să simtă energia care te conduce, oamenii din jurul tău să simtă şi să-şi dorească să fie în preajma ta, pe lângă trupu-ţi emanând acea aură înflăcărată pe care o are un muzician performând la instrumentul care dă naştere expresiei fiinţei sale?

Când trăieşti cu pasiune, fascinaţia este emoţia care te însoţeşte în fiecare clipă. Eşti deschisă spre nou şi primeşti orice experienţă că pe o provocare cu o sete de a afla mai mult, şi a-ţi căuta drumul spre cunoaştere? **Cunoaşterea adevărată nu e în cărţi, ea se trăieşte prin experienţă.** Eu nu îţi pot da decât un ghid pe care tu să-l porţi pe drumul tău spre adevărata viaţă. Restul îţi aparţine şi e cea mai minunată parte a călătoriei. De îndată ce trăieşti aceste momente inspiratoare, toate

limitele şi contradicţiile se spulberă şi încep să se topească. Viaţa înseamnă mişcare, evoluţie, emoţie. Dacă alegi o existenţă lipsită de semnificaţii toată călătoria ta a fost în van.

Totuşi ai speranţa că mâine se va transforma totul şi dintr-o dată sufletul ţi se va umple cu acea împlinire în a cărei căutări te-ai aflat de atâta vreme. Ce păcat că prezentul rămâne neexplorat şi el e singura realitate care există.

Te rog să te trezeşti şi să începi să trăieşti azi viaţa ta!

Nu te mai poţi întoarce în trecut pentru a avea un alt prezent însă oricând poţi începe să trăieşti diferit de astăzi şi astfel să îţi influenţezi viitorul. Poate astăzi ai ocazia să trăieşti o experienţă care îţi schimbă viaţa şi să producă în tine conştientizarea unei pasiuni ascunse. Această pasiune este neaşteptată şi efectele ei pot fi puternice. Poate astăzi pleci la drum cu o altă impresie despre cine ai vrea să fii. Poate e timpul ca scena şi masca pe care le-ai îmbrăţişat atâta vreme să cadă şi să te dezvăluie pură şi autentică aşa cum eşti, cu dorinţele şi expresia sufletului tău au existat înainte ca raţiunea să îţi fie educate de societate.

Uneori când citeşti o carte sau faci o plimbare primeşti indicii care îţi transmit care e drumul pe care trebuie să-l urmezi. Nu-ţi fie teamă să urmezi aceste indicii pentru că ele reprezintă cu adevărat chemarea sufletului tău şi numai ignorarea lor te poate aduce în mizeria unei existenţe nesatisfactoare.

Viaţa e în permanentă mişcare, oameni se nasc şi mor, mariaje şi divorţuri au loc, boli şi recuperări, şi ele toate pot reprezenta un moment de analiză asupra modului în care îţi trăieşti viaţa. Poţi afla despre tine lucruri pe care nu le-ai ştiut niciodată şi asta include şi descoperirea acelui suflu care te conduce pe care îl numim pasiune. Tot ce trebuie să faci este să asculţi, să te asculţi. Tu eşti cea mai bună prietenă a ta şi pe deplin demnă de încrederea ta. Mă întorc să-ţi spun că pasiunea reprezintă produsul intuiţiei tale. Orice ai simţit vreodată că ar trebui să faci

pentru că ceva inexplicabil te conducea într-acolo, aveai dreptate.

Din ce în ce mai puţin mai ştim să ne ascultăm când atâtea voci se grăbesc care mai de care să ne confere soluţia optimă pentru viaţa noastră, reţeta pentru o viaţă trăită aşa cum trebuie. Însă uităm un singur lucru, Fiecare fiinţă e unică şi irepetabilă iar de vei copia o reţetă a pasiunii vei fi condusă pe un drum greşit. Fericită eşti dacă te-ai născut cu o intuiţie atât de puternică încât de la o vârstă fragedă ai ştiut care e pasiunea ta şi ai urmat-o cu încredere. Fără temeri şi cu îndârjire ai urmat şi îmbrăţişat cursul pe care ţi l-a dictat.

Pentru tine cea care ai puterea de a-ţi descoperi astăzi pasiunea ca rezultat al experienţelor tale zilnice, fără îndoială ai învăţat să descoperi subtilitatea mesajelor care ţi-au fost transmise de intuiţie. Doar dacă începi să le acorzi atenţie vei reuşi să descifrezi aceste porniri şi să le transpui în acţiuni.

Paşi de ACŢIUNE

Descoperă-ţi pasiunea pentru a îmbrăţişa viaţa pe care ţi-o doreşti.

Te invit să faci primul pas.

Pentru a te conecta cu tine e necesar să opreşti zgomotul de zi cu zi care îţi guvernează viaţa. Stresul şi confuziile, lasă-le acum deoparte şi porneşte în căutarea perspectivei tale de viaţă. Fă o plimbare liniştită în natură sau pur şi simplu stai în faţa unui foc. Dacă simţi că nu e suficient pentru tine şi nu poţi evada din cotidian atât de simplu, simte-te liberă să zbori pentru câteva zile departe de ceea ce faci acum sau poate chiar să pleci cu cortul câteva zile în munţi. Aşează-te în linişte într-un loc confortabil, respiră adânc şi încearcă să te relaxezi. Apoi răspunde-ţi la următoarele întrebări. Ia-ţi timp şi meditează asupra lor cu cea mai mare seriozitate şi deschidere.

Unde mă aflu astăzi? Unde vreau să fiu mâine?

Ce îmi doresc să fac în viaţa mea, astfel încât să mă bucur de împlinire şi să mă umplu de emoţii pozitive cu

fiecare pas pe care îl fac?

Fă un pas înainte, chiar poţi să să te deplasezi câţiva paşi în faţă pentru a simţi că te apropii de pasiunea ta.

Priveşte la trecutul tău, la prezent şi la viitorul tău pentru indicii ale pasiunii. Copilul din tine cere să iasă la suprafaţă. Dă-i voie să îţi spună ce activităţi din copilărie te intrigau sau te entuziasmau. Poate că pe drumul prin viaţă le-ai abandonat pentru că ai crezut că aşa e practic nu pentru că ţi-ai pierdut pasiunea pentru ele. Acum respiră din nou, lasă în urmă trecutul şi uită-te cu ochii minţii la prezent. Dă viaţă acelor activităţi din viaţa ta pe care abia le aştepţi de la o zi la alta, gândurile sau acţiunile în toate aspectele vieţii tale care te însufleţesc. Priveşte în detaliu cum te fac să te simţi şi imaginează-ţi că ai putea să te bucuri de ele în majoritatea clipelor.

Îndreaptă-te cu gândul spre viitor şi fă o listă cu lucrurile la care visezi. Dă o definiţie, o aromă, o culoare, alocă o emoţie fiecăruia dintre aceste lucruri. Gândeşte-te ce înseamnă ele pentru tine acum. O dată ce ai făcut asta caută conexiunile între ideile care au luat naştere. Poate până acum, aglomeraţia de biţi, de oameni, de gânduri te-au influenţat şi au deformat adevărul tău pur. Bucură-te de timpul petrecut în liniştea naturii, priveşte cu frumuseţe în jurul tău şi încarcă-te cu energie.

Fie că ai făcut un salt într-o altă ţară sau doar într-o altă cameră sau un loc liniştit continuă să îţi descoperi pasiunea pe măsură ce te întorci la rutina ta. Aruncă o privire la ceea ce te înconjoară, cu ce îţi decorezi casa, cum îţi umpli timpul, oamenii care îţi îmbogăţesc viaţa. Programează-ţi timp cu prietenii, cu familia, cu colegii, unde principalul subiect de discuţie să fii TU. Cere să îţi ofere o idee despre slăbiciunile şi punctele tale forte aşa cum le văd ei. Fă acest lucru nu pentru că ei ştiu mai bine decât tine aceste lucruri ci pentru că ei văd dintr-o altă perspectivă pasiunile tale. Nu ezita să începi experimentarea pentru că viaţa nu e o definiţie general acceptată şi fiecare trăire capătă un suflu special pentru fiecare.

Dacă încă nu ai identificat focul pasiunii e timpul să acţionezi. Caută noi experienţe, noi oameni şi activităţi. Caută noutatea în cunoscut. Ieşi din zona de confort şi asumă-ţi riscuri. **Pasivitatatea nu face parte dintr-o viaţă trăită cu pasiune**. Barierele care te împiedică să găseşti lucrurile care îţi fac plăcere cu adevărat e necesar să fie diminuate. Fă un salt şi participă la viaţă, ta, dacă vei fi un observator nu vei avea nicio putere asupra evenimentelor care se succed. Propune-ţi să testezi. Dacă nu te simţi suficient de curajoasă există o modalitate de a experimenta cu pasiune. Gustă din fiecare. Începe să laşi în viaţa ta pasiunea în proprii tăi termeni. Găseşte modalităţi de a a-ţi testa suspiciunile. Descoperirea va fi mai graduală decât dacă faci schimbări drastice şi vei avea ocazia să percepi lucrurile care te mişcă.

Dă-ţi voie să te bucuri de un moment de respiro. Pe măsură ce te angajezi în procesul de descoperire continuă să iei pauze. Experimentează lucruri care îţi oferă diferite panorame asupra vieţii tale.

Lectura te expune la noi idei şi rame de referinţă. Călătoriile te îndrumă să apreciezi ce e important pentru tine la locul pe care îl numeşti acasă în noile locuri pe care le vezi.

Să priveşti filme care te inspiră, piese de teatru sau operă, plimbări în natură, participarea la festivităţi şi celebrări îţi deschid noi orizonturi în a vedea lumea şi viaţa. O dată ce descoperi pasiunea lumea ţi se întinde la picioare.

22

NOI DORINŢE, NOI SCHIMBĂRI

_ Nu este nimic rău în schimbare, dacă este în direcţia potrivită". Winston Churchill

Meditez asupra oamenilor care încă aşteaptă ca norocul său soarta să aibă grijă de ei. În călătoria prin lume majoritatea oamenilor rămân copii şi se aşteaptă ca un salvator să-i iubească necondiţionat, să le ghicească nevoile, să le ofere fără niciun efort, la cel mai mic semn de alarmă, ceea ce au nevoie. Acest lucru datează de când

păşim pentru prima oară în această lume şi fără să cunoaştem limbajul prin care să ne exprimăm doleanţele ne uităm la persoana care ne-a dat viaţa cu ochi rugători să ne satisfacă dorinţele. Zâmbim cu satisfacţie când aceasta a intuit ce avem nevoie şi ne plângem când doleanţele nu ne sunt împlinite.

Şi totuşi pe măsură ce înaintăm prin viaţă putem să exprimăm exact ceea ce dorim şi tot nu o facem. Asta se întâmplă în cazul fericit. De cele mai multe ori nici noi nu ştim ce ne dorim şi ne lăsăm purtaţi de val în speranţa că aceasta e calea potrivită spre împlinirea personală. Această idee e mai mult decât greşită. Şi nu o spun doar eu, e dovedit că cei care îşi stabilesc ţeluri au mai multe reuşite decât cei care se lasă duşi de val. Majoritatea chiar suntem conştiente de acest lucru. În general suntem conştiente de ceea ce ne dorim în activităţile zilnice, ne satisfacem nevoile primare, însă când vine vorba de a ne lărgi puţin orizonturile, ne pierdem.

Te plângi că nu îţi găseşti partenerul ideal, că ai o slujbă care nu te satisface… nici măcar nu ţi-ai definit încă foarte clar ceea ce doreşti.

O dată ce ştii ceea ce vrei să obţii în călătoria ta prin viaţă, te vei afla pe un drum plin de împlinire. Acest lucru îţi deschide o serie de alegeri pe care le poţi face şi le poţi adapta la stilul tău de viaţă.

Tot te plângi că nu ai o viaţă de calitate. Vin şi eu cu întrebarea indiscretă:

Ce înseamnă viaţa de calitate pentru tine? Ce vrei?

Pe plan personal? Sentimental?

Pe plan profesional?

Cu cât alegi mai puţin, cu atât mai puţine alegeri ai la dispoziţie.

Când eşti conştientă de ceea ce îţi doreşti, pasiunea, motivaţia şi energia ta cresc.

Unde a dispărut curiozitatea ta, încântarea, hotărârea, determinarea şi scopul bine stabilit pe care vrei să-l atingi? Am învăţat că viaţa devine mai plăcută şi oricâte obstacole şi încercări ai întâlni pe drum, nimic nu

pare prea greu când eşti concentrată să obţii ceea ce vrei, să trăieşti viaţa ta, nu a altcuiva. Dacă nu înţelegi principiul primordial al vieţii nu ai nicio şansă. Evoluţia şi dezvoltarea individuală sunt pietre de temelie în călătoria asta prin viaţă. Lucrând la acest nivel şi descoperind ceea ce îţi doreşti cu adevărat, de la viaţă, te adresezi nevoilor tale de bază.

„Caută şi vei găsi; ceea ce nu este căutat rămâne nedescoperit".

Continuăm să păşim prin viaţă cu senzaţia că nu am ajuns la nivelul de împlinire personală dorit şi rezultatul este concluzia.

Ce doresc de la viaţă?

Ce doresc de la această arie a vieţii mele?

Ceea ce urmăreşti să faci este de fapt să decizi în mod conştient ce vrei, să-ţi faci din asta un scop, şi să-i dai voie minţii tale să se ocupe de atingerea lui. Am călătorit mult prin viaţă fără direcţie, şi am ajuns la un punct în care ceea ce făceam nu funcţiona. Atunci am luat decizia conştientă să mă întorc spre mine.

Mi-am spus:

„De astăzi aleg să mă concentrez pe ceea ce îmi doresc „".

Verbalizarea scopurilor tale, descoperirea acelor lucruri pe care să le faci cu atâta pasiune încât să te trezeşti dimineaţa, pentru că nu mai ai loc de entuziasmul care te copleşeşte, face minuni. Acest proces a însemnat pentru mine să determin mai întâi dacă sunt pregătită să obţin ceea ce vreau. Astăzi îţi spun şi ţie care a fost primul meu pas. Ingredientele cu care pleci la drum sunt întotdeauna o minte deschisă, o atitudine de curiozitate şi distracţie şi un mediu sigur şi liniştit unde să poţi fi cu tine însăţi în momentele în care vrei să scoţi la suprafaţă acel ceva pe care l-ai îngropat demult. Te ghidez prin acest proces.

Fii relaxată şi profită la maxim de acest exerciţiu. Ia-ţi o foaie de hârtie şi un pix şi scrie primul lucru care îţi trece prin cap când citeşti următoarele întrebări: Aşează-te

confortabil şi fii conştientă de corpul tău. Simte-ţi fiecare muşchi cum se relaxează şi corpul îţi devine din ce în ce mai greu cu fiecare expiraţie.

Ce vrei tu cu adevărat? (Fii cât mai precisă şi exprimăte într-un mod pozitiv.)

Gândeşte-te la locul în care te afli acum, relaţionează cu acesta. *Care este situaţia ta curentă? Ce vezi, auzi şi simţi în jurul tău în relaţie cu rezultatul pe care vrei să-l obţii?*

Când îţi vei obţine rezultatul, ce vei vedea, auzi şi simţi în jurul tău? Imaginează-ţi că deţii acel lucru acum şi vizualizează-ţi viaţa în acea situaţie. Gândeşte-te la tine în acel cadru. (Fă-o ca şi cum ai trăi acea viaţă acum, fă-o cât mai atrăgătoare cu puţinţă, asigură-te că te afli în cadrul acesteia şi plaseaz-o într-un punct precis în timp.)

Gândeşte-te la rezultatul tău. *Cum vei şti că deja l-ai atins? Ce va trebui să vezi, să auzi, să simţi şi să faci pentru a ştii că l-ai atins?*

Ce îţi va permite acest rezultat să faci?

Este acest rezultat numai pentru tine? Dacă nu, pentru cine altcineva mai este el? Unde, când, cum şi cu cine vrei să îl realizezi?

Gândeşte-te la rezultatul tău. *De ce resurse ai avea nevoie, pentru a reuşi să-l obţii (aptitudini, emoţii pozitive, strategii) ?*

Dintre aceste resurse, pe care dintre ele le ai deja şi de care ai nevoie pentru a obţine rezultatul dorit de tine? Gândeşte-te dacă ai făcut ceva asemănător înainte. Există vreo persoană care a făcut aşa ceva de la care poţi învăţa?

Poartă-te ca şi când ţi-ai fi atins scopul. Poartă-te, îmbracă-te, comportă-te ca şi cum te-ai afla cu un nivel mai sus decât te afli acum.

Relaxează-te şi mai tare; fii conştientă de corpul tău! Gândeşte-te la rezultatul tău. Ce ai de câştigat dacă îl obţii?

Gândeşte-te la rezultatul tău. Ce se va întâmpla dacă îl obţii?

Gândeşte-te la rezultatul tău. Ce ai de pierdut dacă îl

obţii?

Gândeşte-te la rezultatul tău. Ce se va întâmpla dacă nu îl obţii?

Fă o pauză şi priveşte-ţi răspunsurile.

Asigură-te că rezultatul tău este formulat într-un mod pozitiv, clar, şi realizabil. Verifică dacă nu cumva există inconsecvenţe în răspunsurile tale. Dacă există, înseamnă că undeva există un blocaj de care trebuie să scapi. Că poate nu ai răspuns chiar cu maximă sinceritate faţă de tine. Rezultatul este cel pe care îl vrei cu adevărat. Unii oameni realizează după ce fac exerciţiul că nu vor ce crezuseră ei.

Verifică dacă eşti pregătită pentru a avea acest rezultat. Răspunsurile la aceste întrebări sunt un indicator bun dacă există vreun câştig secundar negativ care te împiedică să obţii ceea ce îţi doreşti. Priveşte cu grijă şi asigură-te că doreşti să îţi obţii rezultatul.

Poţi folosi acest exerciţiu de fiecare dată când vrei să obţii un rezultat, într-o anumită situaţie sau când doreşti să obţii ceva de la un eveniment sau interacţiune.

Nu trece prin viaţă fără destinaţia bine stabilită, deşi călătoria e cea mai importantă, contează pasiunea şi entuziasmul pe care le implici pe drum.

Nu uita un singur lucru:

„Viitorul aparţine celor care cred în frumuseţea visurilor lor”.

— Cleanor Roosvelt.

Ţi-e frică de schimbare?

Ai observat ritmul în care se schimbă lumea? Poate că te-ai aşezat confortabil într-un fotoliu nemişcată, ai deschis ochii şi ai rămas stupefiată de câte modificări au loc în jurul tău. Cât de uşor e să ne schimbăm veşmintele, să le încercăm înainte de a alege şi cât de greu ne vine când e vorba să judecăm viaţa noastră? Paradoxal, nu? Ai putea crede că acordăm mai mare importanţă aparenţelor decât adevărului din viaţa noastră? Circumstanţe, obiecte, stări, sentimente toate trec printr-un proces continuu de schimbare. Timpul, nici el nu stă în loc, oricât ai încerca, el

reprezintă cel mai mare activ de pe Terra şi nu e deloc iertător, călătoreşte fără să ţină cont de dorinţa noastră.

Mi-e teamă de toate aceste schimbări, toate mă duc pe un drum nou, necunoscut. De ce lucrurile nu pot să rămână aşa cum le ştiu eu, de ce nu pot să rămân veşnic în această stare de confort în care pot controla absolut tot ce se întâmplă? Când a fost ultima oară când te-ai dezbrăcat de comportamentul care nu-ţi stă bine şi cu care nu te simţi confortabil aşa cum faci cu o haină sau o pereche de pantofi? Când a fost ultima oară când ai renunţat la obiceiurile care îţi aduc în viaţa ta ceea ce nu îţi doreşti? Viaţa ta profesională te strânge, nu e ceea ce îţi place, nu îţi oferă starea de confort pe care o cauţi. Viaţa ta sentimentală îmbracă aceeaşi haină nepotrivită şi anume lupta asiduă de a face lucrurile să meargă mai bine. Credeam că ai trecut de perioada cu basme. Încă mai crezi că dragostea ta cea mare îl va transforma pe iubitul tău în prinţ şi veţi trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi? Viaţa ta personală a fost ascunsă de mult timp într-un cufăr. De când nu ai mai făcut ce îţi face plăcere? Te-ai ancorat în alte domenii ale vieţii, te-ai ancorat în a avea grijă de toţi ceilalţi şi ai uitat de tine. Nici măcar nu mai ştii cine eşti, ce îţi place, ce îţi aduce un zâmbet pe buze.

Lumea ˇs-a schimbat şi tu ai rămas acelaşi sau aceeaşi. Oare ce e în capul tău? Crezi că dacă stai pe loc vei avea vreodată o viaţă de calitate aşa cum sigur visezi? Trezeşte-te! Ultima veste pe care am auzit-o este că începând cu anul acesta informaţia se va schimba la fiecare cinci minute? Crezi că eşti capabilă să ţi pasul? Dacă stai şi pierzi vremea, dacă dormi 20 ore din 24, sau plictiseala face parte din masa ta zilnică, eşti moartă. E secolul vitezei, ai uitat cumva? Poţi să invoci divinitatea, soarta, norocul pentru ceea nu funcţionează în viaţa ta, pe mine nu mă păcăleşti. **Educaţia este singura care te salvează în toate situaţiile.**

Am fost şi eu ca tine, aşa că ştiu cum creierul tău încearcă acum să găsească tot felul de motive pentru ce nu a dus la capăt sau nu merge în viaţa ta. Oare de ce ţi-e

frică? Ţi-e frică să schimbi o viaţă proastă într-una mai bună? Asta e chiar culmea. An după an, continui să trăieşti la voia întâmplării. Vrei să-ţi demonstrez? Răspunde-mi te rog la câteva întrebări: *Care sunt obiectivele tale pe anul acesta?*

Ce greşeli ai făcut până acum şi ce soluţie ai găsit astfel încât să nu se mai repete?

Ce ai făcut pentru dezvoltarea ta personală în ultimul timp?

Ce lucruri rele ai făcut?

Ce nu ai dus la bun sfârşit?

Sau hai să-ţi pun unele mai simple, la astea sigur vei şti răspunsul:

Câte ore ai petrecut pe messenger, la televizor, sau pur şi simplu pierzând vremea?

De câte ori ai spus _ De mâine… am grijă corpul meu, merg la sală, fac mişcare, alerg".

_ De mâine… învăţ câte ceva în fiecare zi".

_ De mâine… n-o să mai pierd vremea".

_ De mâine…

_ De mâine…

De câte ori te-ai ţinut de cuvânt?

Ceea ce vreau să-ţi spun este că meriţi tot ceea ce ai în viaţa ta în acest moment. Ai să te întrebi, poate ce anume te opreşte să obţii ceea ce îţi doreşti în viaţă, şi cum se poate că tu să fi scenarista tuturor lucrurilor negative care ţi se întâmplă astăzi? În mintea ta ˇs-au instalat anumite credinţe şi ancore care păstrează această teamă de schimbare. Citeşte mai departe să vezi în care te regăseşti:

„Dacă schimb ceva, o să mă întâlnesc cu situaţii noi, pentru care nu sunt pregătit şi care mă vor face să mă simt inconfortabil, anxios şi inadaptat"˝

„"Teama de schimbare îmi protejează dreptul meu de individ"˝.

„"Schimbarea e mereu inconfortabilă"˝.

„"Schimbarea înseamnă că sunt pasiv"˝.

„"Necunoscutul este însoţit de nesiguranţă şi unde

mă aflu acum e sigur şi confortabil

„‟Schimbarea presupune efort şi este inerent dureroasă"".

Şi aşa mai departe.

Cum stau lucrurile? Când se află faţă în faţă cu schimbarea, oamenii se simt nesiguri, pierduţi şi copleşiţi. Totuşi? Nu eşti de acord cu mine că viaţa fără orice formă de schimbare ar fi nu numai monotonă, dar chiar de neconceput?

Până la urmă, un aspect important al motivului pentru care ne place să trăim este entuziasmul şi anticiparea surprizei în viaţa noastră.

Am un gând pentru tine:

Ce îţi spui după ce ai avut o zi cu adevărat proastă?

Dacă eşti ca şi majoritatea oamenilor probabil te vei bucura că a luat sfârşit în timp ce mergi la culcare. Poate îţi spui: Ah, cât mă bucur că ˇs-a terminat ziua asta, mă inteb ce îmi rezervă ziua de mâine. Te aştepţi la o schimbare. Ai înţeles ideea, fiecare zi aduce sub o formă sau alta schimbarea în viaţa ta. În fond toate aceste schimbări sunt cruciale. Ele creează noi oportunităţi şi lasă loc de ajustări. Atunci de ce ţi-e frică de schimbări dacă de fapt acestea te ajută? Psihologia dezbate un număr mare de motive de unde provine această teamă dar n-o să te plictisesc să-ţi vorbesc despre acestea. Ce am să fac totuşi este să îţi ofer câţiva paşi de acţiune pe care i-am descoperit şi care chiar funcţionează pentru a îndepărta această teamă de schimbare şi a te bucura de libertate şi siguranţă interioară.

Oamenii care sunt preocupaţi de evoluţia personală, nu se tem niciodată de schimbare.

Pentru ei schimbarea reprezintă doar un mod de a-şi trăi viaţa intens şi complet. Nu contează că eşti director sau secretară, e esenţial să ştii că e foarte important să rămâi cu mintea deschisă şi să fii alert spiritual. Pentru nimic în lume nu rămâi acelaşi.

Nu poţi să-ţi doreşti ca schimbările să dispară.

Viaţa ta poate deveni atât de antrenantă şi plină de

entuziasm când vei înlătura această teamă.

Împrieteneşte-te cu teama ta, accept-o.

Când o nouă schimbare apare în viaţa ta, e suficient să-ţi spui: De ce anume mi-e teamă şi să priveşti înspre această teamă. Poate te ajută chiar să o scrii, undeva, într-un jurnal. Scrisul are un efect miraculos. Simţi că îi încredinţezi această teamă altcuiva, că te confesezi cuiva, chiar dacă e doar o bucată de hârtie. O dată ce te confrunţi cu teama ta îţi vei da seama cum încet-încet îşi pierde puterea asupra ta. Sclavia ˟s-a terminat.

Intră în rolul Avocatului diavolului

Unul din motivele pentru teama noastră de schimbare este adesea sentimentul de inadecvare. Simţim că nu suntem capabili să facem faţă noilor situaţii. În acest caz vizualizează cel mai rău scenariu. Aşează-te confortabil şi permite minţii tale să retrăiască diferitele stadii ale lucrurilor de care ţi-e teamă, cel puţin de două ori. A treia oară vizualizează cum teama se risipeşte ca fumul. Priveşte cu ochii minţii cum te simţi invincibil şi plin de pace. Simte bucuria că tu poţi controla teama ta şi triumful că teama este doar o umbră.

Reclamă-ţi puterea interioară!

Ştiu cât de frustrant poate fi când vrei să evoluezi şi eşti ţinut în loc de teamă. O dată ce simţi că ai înlăturat această teamă şi te simţi invincibil, eşti capabil de lucruri măreţe. Simţi că e momentul să acţionezi şi să schimbi direcţia lucrurilor în bine. Pentru aceasta întreabă-te: Ce ar trebui să fac, ce acţiuni simple e nevoie să întreprind pentru a schimba direcţia lucrurilor aşa cum îmi doresc? Aşteaptă răspunsul şi acţionează fără să eziţi. Dacă îţi vin mai multe idei, aplică-le pe cele care ţi se pare mai uşoare la început, după care poţi continua cu celelalte. Pentru a fi sigur că acum te-ai îmbarcat pe un drum sigur, depăşinduţi teama de schimbare am pentru tine următoarele sugestii. Nu uita că acţiunea face diferenţa. Din când în când, analizează-ţi sentimentele inconfortabile care apar o dată cu schimbările. Recunoaşte aceste sentimente, acceptă-le. Observă cum reacţionezi: Imediat te închizi în

tine şi te ascunzi când experimentezi aceste sentimente? Sau încerci să fii creativă îmbrăţişându-le şi acceptându-le? Râzi mult! Fii bucuroasă şi împărtăşeşte cu ceilalţi. O inimă plină de bucurie şi încredere nu lasă loc temerilor!

Ia-ţi timp şi integrează aceşti paşi în viaţa ta. Nu va trece mult timp până când te vei simţi din ce în ce mai entuziastă în legătură nu noile posibilităţi.

„Schimbarea reprezintă esenţa vieţii. Fii gata să sacrifici cine eşti astăzi pentru ceea ce ai putea deveni”.

23

SPRE VIS ÎNAINTE

„Singurul lucru care te va împiedica să-ţi îndeplineşti visurile eşti tu”. Tom Bradley

Eu: Visezi?

Monk: Dacă visez, visez să existe măcar o zi în care să nu urâm pe nimeni.

Eu: În afară de asta ce îţi doreşti?

Monk: Vreau o viaţă liniştită lângă o persoană care să mă înţeleagă şi să mă lase să mor în braţele ei.

Eu: Imaginează-ţi că o ai, ce vrei să se întâmple mai departe?

Monk: Nu mai depinde doar de mine în acel moment. Va fi voinţa a doua persoane. Asta vreau să fie, să ne ascultăm şi să vedem ce facem în doi.

Eu: Înainte de doi, trebuie să existaţi fiecare în parte, cu propriile dorinţe şi nevoi.

Monk: Ai dreptate. Eu mi-am dorit să fac ceva prin care lumea să înţeleagă că infamia pe care au dus-o la rang de virtute trebuie estompată.

Eu: Cum te-a gândit să faci asta?

Monk: Am făcut în aşa fel încât să cunosc infamia, am creat-o şi am trăit-o la intensitate maximă. E simplu să fii infam. Să te comporţi ca un câine turbat, să trădezi aparent sentimente, să lansezi afirmaţii tendenţioase, să distrugi fără regrete ceva pe care nu îl înţelegi… dar am riscat să mă transform eu. Faptul că iubesc omul în general şi că sunt privit ca un prost, asta e imposibil de făcut să înţeleagă un cocoşat în propria prostie.

Eu: Care e următorul tău pas? **Monk**: Să înţeleg sensul vieţii. **Eu**: Care crezi că e?

Monk: Acum, nu mai ştiu. Mi-am pierdut scopul de a mai trăi. Simt de parcă alerg fără direcţie, într-o lume infamă, care nu ştie decât să răpească visuri. Cu ce drept? Nu pot să nu acuz, să nu mă scuz, să nu blamez. Dacă nu i-aş fi lăsat, astăzi aş mângâia corzile unei chitare şi m-aş pierde printre poemele cu care miam alinat sufletul în trecut.

Eu: Regreţi?

Monk: Cu siguranţă, că le-am permis să îmi hotărască destinul, m-au umplut de furie şi resentimente. Nu cred că ştiu să fac altceva, şi parcă sunt într-o continuă goană fără destinaţie. Cel mai trist că m-am îndepărtat atât de tare de visurile mele, încât astăzi parcă nici nu le mai cunosc. Schimb locurile, persoanele din viaţa mea, încercând să regăsesc acel sentiment de linişte interioară, mă afund tot mai tare în dependenţe, mă afund tot mai tare în vicii, care pe moment îmi oferă acea iluzie.

Eu: Şi pentru cine ai renunţat la tine?

Monk: Nici măcar nu simt că am renunţat, ştii? Simt că totul a fost un jaf de emoţii, de pasiuni, de tot ceea ce eram. În fiecare clipă, la fiecare masă privirea plină de furie o urmăreşte pe mama deşi nu ea a fost principală vinovată.

Ţi-am povestit că am câştigat un concurs de poezie în urmă cu mulţi ani. Ei bine, dacă stau să privesc înapoi, întotdeauna am fost atras de artă, de muzică, de poezie dar totul a fost curmat într-o zi, printr-un simplu gest.

Eu: Povesteşte-mi, ce ˇs-a întâmplat?

Monk: Mi-e greu să şi rememorez, totul redevine prezent, şi e atâta de dureros însă trebuie să înfrunt încă o dată ce ˇs-a întâmplat. Poate e momentul să fac pace cu trecutul deşi nu ştiu cum să o fac. Am găsit într-o zi toate gândurile mele, toate trăirile mele înecate într-o mare de flăcări. Nu i-a păsat, celui care susţinea că îmi vrea binele, celui care era dator să mă susţină orice aş fi urmat, şi m-a despărţit de mine.

Propriul meu tată, a făcut în aşa fel încât să renunţ la ceea ce era cu adevărat o parte din mine. Mi-a ars toate poeziile fără nicio remuşcare, mi-a ars sufletul şi m-a dezumanizat. Astăzi nu mai ştiu cine sunt şi poate că nu aş fi recuperat nici cea mai mică parte din mine dacă nu îmi plecam urechea la ce ai de spus, dacă nu m-aş fi regăsit în tine, dacă nu ai fi declanşat din nou în mine acea dorinţă de a aduce contribuţie în lume, şi de a face ceva pentru artă. Şi când spun artă, mă refer la arta de a trăi, la arta de a iubi, la arta de a hrăni focul tău interior în fiecare zi.

Eu: Şi acum?

Monk: Acum am plecat în lume să mă regăsesc, m-am despărţit de oamenii care mă ţineau în loc, m-am despărţit de o ambianţă distrugătoare şi de oricine ar avea puterea să îmi răpească încă o dată speranţă. Acum lucrez încă… sunt în căutare… am un vis din nou, şi e înălţător. E ca şi cum aş fi renăscut… Mai am cale lungă, însă ştii cum se spune, destinaţia nu e totdeauna cea mai importantă, ci în sine călătoria e o încântare… “”

♣

În rutina străzilor întunecate nu poţi să nu observi aceleaşi expresii triste care îşi spun că visurile lor nu vor deveni niciodată realitate. Au abandonat speranţa şi ˟s-au pierdut printre clipele de renunţare, care se citesc pe chipurile lor. Pe de altă parte sunt acele feţe care zâmbesc tot timpul, pline de pasiune şi entuziasm care au reuşit de fiecare dată să îşi urmeze visurile şi să plonjeze printre momentele de îndoială cu o putere nemărginită.

Dacă te opreşti puţin din goana zilnică, şi blochezi toate gândurile legate de supravieţuire şi activităţile zilnice poţi cu uşurinţă să-ţi dai seama de diferenţă. O simplă privire totodată plină de semnificaţii, postură şi paşii pe asfaltul bătătorit îţi pot spune multe despre oameni. Datele se amestecă într-un inconştient colectiv care poartă amprenta fiecărei existenţe de-a lungul trecerii timpului însă emoţiile rămân unice. Deşi transferabil, unicitatea senzaţiilor spune tot despre calitatea vieţii trăite de fiecare trecător.

Unii au uitat de adevăratele căutări ale sufletului pe drumul spre direcţii greşite lipsite de valoarea emoţională pe care acestea le-o oferă. Cum poţi să înaintezi prin acest safari al vieţii fără să pui preţ pe intensitatea trăirilor emoţionale? Există mai mult decât animalism, luptă de supravieţuire şi reproducere; călătoria îţi oferă nenumărate tărâmuri neexplorate.

Vorbim cu uşurinţă despre banalitatea vieţii însă avem nevoie să trecem de ştiinţă şi dimensiunile palpabile pentru a ajunge într-o sferă a plenitudinii spirituale. Cum pot crede că e vorba despre doar despre chimie şi antropologie când vine vorba de o fiinţă complexă pe care toţi o întruchipăm?

Mi-am petrecut o viaţă întreagă tinzând spre introspecţie însă niciodată nu am ajuns la performanţa sinceităţii crude faţă de mine. Dincolo de împărţirea biologică dintre femeie şi bărbat, în fiecare din noi trăieşte o femeie alături de un bărbat. Mituri androgine sau poveşti cu suflete pereche, proiecţii şi imagini predefinite toate se pierd în faţa unei complexităţii a cărei substanţă nu o poţi atinge decât la un nivel de cunoaştere care merge mai departe de litere şi limbaj.

Dacă ar fi să o iau de la început pentru a redescoperi cu fiecare clipă cu aceeaşi onestitate propriile mele valori şi valenţe, nu aş ezita nicio clipă.

Fiecare secundă din viaţa noastră duce cu ea o cantitate de informaţie pe care simpla raţiune nu o poate desluşi. Dincolo de egocentrismul care ne înconjoară facem parte din ceva mai suprem de care nu mai suntem demult conştienţi. Căutăm să ne descoperim valori personale, căutăm să săpăm în trecut, prezent şi uneori în iluzia viitorului pentru a găsi puterea interioară care ne conduce spre evoluţie. Ne pierdem printre programe tehnologice şi sociale şi uităm adevărata noastră misiune şi vocaţie. Ne angrenăm în controverse şi diferenţe de opinii, în lupte pentru putere şi pentru control fără niciun scop precis. Fiecare avem o biblie proprie, fie că e vorba de ştiinţă sau spiritualitate, în genere în fiecare răsuflare

poţi simţi unicitatea.

Nu ştiu dacă mă defineşte senisibilitatea feminină sau doar profunzimea fără limite biologice şi nici măcar nu tind să mă încadrez într-un tipar. Cu toţii facem jurăminte şi legăminte cu noi înşine şi pentru fiecare această prezintă cea mai mare importanţă. Am decis să urmez un drum propriu pe care nu-l pot impune nimănui şi nici măcar să-l insuflu. Mi-am dăruit peniţa pentru a da glas trăirilor mele, experienţelor şi răspunsurilor pe care le primesc pe drum. **Am ales să fiu proactivă** în călătoria mea prin viaţă şi nu puteam să-mi împodobesc mai bine existenţa.

Noi toate trăim poveşti aparte şi singura diferenţă la sfârşitul ei o face un amalgam de emoţii, regrete sau împăcare cu care părăsim încet această lume. Avem atâtea de învăţat şi atât de puţin timp. Avem atâtea de trăit şi atât de puţină voinţă. Suntem generaţia vitezei şi totuşi prea puţin evoluăm. Alergăm fără direcţie purtând aceleaşi amprente din familia omenirii. O dată ce te desprinzi de confirmări, de blamări şi acuze, **o dată ce abandonezi complacerea şi obiceiurile proaste păşeşti într-o mare de linişte.**

Tu însăţi eşti lumea, dincolo de filosofie, tu însăţi dai viaţă lumii tale, numai că direcţia nu e întotdeauna bine percepută. Avem impresia că societatea, şi tot ce ne înconjoară ne determină destinul şi sfârşitul poveştii noastre însă nu văd cum ar putea acesta îi adevărul.

Încerc să urmez un curs al informaţiei, un model, o structură şi îmi dau seama că nimic nu e exact şi prestabilit. O dată cu structura şi programarea apar blocajele. Ce folos dacă nu poţi avea libertate? Libertatea de expresie, libertatea adevărată a lumii tale interioare? Ce îţi conferă o mai mare linişte decât detaşarea de toate reprimările şi condiţionările din viaţa ta? Dacă poţi să creezi un mix între creierul vechi şi nou, între contient şi incontinent pe zi ce trece, existenţa ta devine mai îndestulătoare.

Nu poţi schimba ceea ce nu poţi înţelege**.**

Merg la drum cu acest dicton care nu-mi răpeşte din entuziasm nicio clipă. Sunt avidă de cunoaştere, sunt avidă de o viaţă trăită aşa cum sufletul meu mi-o cere.

Dacă ar fi să stârnesc o revoluţie a fiinţei mele interioare aş face-o de fiecare dată pentru pacea care se reflectă în exterior. Renunţ la reţete în favoarea unui proces care nu se va încheia niciodată. **Autocunoaştere**. Femeie, în drumul meu spre a fi completă ştiu că trebuie să dezvolt în mine patru mari arhetipuri. Totodată eroină inspiratoare, iniţiatoare, mamă şi fascinatoare sunt conştientă că posed toate ingredientele cu care am nevoie să-mi prepar propriul meu amestec. Asta numesc adevărată artă feminină. Dincolo de cuvintele cărora li ˇs-a atribuit un sens de bază să te trezeşti dimineaţa purtând pe buze simbolul unei vieţi trăite după propria ta reţeta.

Arhitectura propriei tale vieţi se afla în mâinile tale

Arhitectura unei idei reprezintă modul tău de a îmbrăţişa lumea. Arhitectura unui salt te conduce spre performanţă. Arhitectura unui vis determină împlinirea. Arhitectura unui joc te conduce spre bucurie. E curios cum de la o simplă decizie întreaga construcţie a vieţii tale se poate schimba. Nu caut să bravez sau să expun ipoteze nefondate ci fac subiectul vieţii mele. Dacă stau să mă întorc în trecut nu am nicio rezervă în a îţi oferi întreaga experienţă din perspectiva umilă a unei simple reprezentante feminine. Nu contest trecutul şi nu mă revolt împotriva experienţelor dureroase care au venit o dată cu evoluţia mea şi în care poţi găsim o sămânţă pentru a-ţi scrie propria poveste, pentru a-ţi accepta trecutul, a trăi prezentul şi decide viitorul.

De unde am plecat şi unde mă îndrept?

Îmi amintesc vag primii paşi prin viaţă însă pot reconstitui traseul pe baza percepţiilor trecute şi imaginilor prezente. Într-o psihanaliză încă amatoare a vieţii mele te invit să urmezi cu mine acest traseu atribuindu-i experienţele tale personale. Într-o relaţie bilaterală cauză-efect, efect-cauză am ales să îmi sculptez viitorul. Nu am dobândit acest secret când am luat viaţă,

nu am primit o foaie de parcurs pentru experienţele pe care trebuie să le străbat pentru a ajunge aici. Am pornit la drum cu mediu familial deficitar prin perpetuarea unor mituri familiale, cu lipsa încurajării şi încrederii în propriile forţe. Mi-a fost ştirbită adevărata personalitate de condiţionări şi reţete forţate legate de ce înseamnă drumul potrivit în viaţă. Mi-au înnăbuşit aptitudinile când mi-au înmânat ghidul ce avea să-mi arate harta viitorului. Mi-au sugerat reprimarea sexualităţii conducându-mă spre un drum lipsit de orgasme. Mi-au închis gura răpindu-mi stima de sine.

Nu am plecat la drum cu vreun avantaj la start însă mi-am croit singură cărarea şi am iertat pentru că fiecare experienţă aduce cu ea o lecţie ce necesită a fi ˇînvăţată. Viaţa m-a învăţat că în calea succesului există mereu încercări care te pândesc la colţ şi aşteaptă să îţi zdruncine moralul. Am atâtea idealuri, îmi doresc să le ating pe toate şi nu încetez nicio clipă să visez. Mulţi îţi vor spune că nu ai să reuşeşti şi mulţi îţi vor spune că nu poţi pentru că îşi proiectează incapacitatea lor pe tine.

Aş vrea să visez că fiecare ne ştim drumul. Că iubim cu pasiune, că râdem cu pasiune, plângem şi ne ridicăm din volbura timpului, într-o nouă zi cu o mai mare îndârjire şi înţelepciune.

Aş fi vrut să visez în noapte itinerariul unei femei care să născut pentru a atinge calitatea în orice arie a vieţii. Dar n-am făcut-o. Nu m-am trezit într-o dimineaţă cu o tablă plină de imagini, sunete, cunoştinţe şi mai presus de toate voinţă pentru a-mi celebra propria operă de artă feminină. Nu cred să fi existat asemenea miracole ale naturii în trecutul zbuciumat şi profund al doamnei.

Uneori ne-am clătinat prin timp, balansând de la o experienţă la alta în căutarea visului pierdut, în căutarea înţelegerii trăirilor care ne invadează zi de zi existenţa. Şi n-au fost puţine obstacolele. Aşa suntem noi, ne-am născut să crcăm dar adeseori uităm să o facem pentru noi mai întâi. Am uitat până să mai şi visăm şi dacă o facem, avem grijă să ştergem cu buretele răvaşele de dorinţă cu măşti

şi blazări, cu refugiul într-o mare de superficialitate.

Nu ne-am născut să ne complacem în relaţii. Nu ne-am născut să fim martire.

Nu ne-am născut să ne abandonăm în copii, în muncă asiduă, lumi ireale pline de fantasme ucigătoare şi nicidecum să ne consumăm clipele preţioase mergând fără să ştim unde, şi deschizând uşile fiecărei fărâme de minciună a societăţii, părinţilor şi mai ales genelor îndoctrinate de anceştrii.

Blestemată fie ignoranţa, căci nu îi dăm voie să pună stăpânire pe noi. Parcă am înnebunit cu toţii, ne place să gustăm aceeaşi amărăciune ani la rândul şi trăim într-o amorţeală din care nici măcar cele mai mari catastrofe ale lumii nu ne mai salvează. Pasivitatea mă omoară, cum poţi să ajungi să faci din suferinţă un obicei, cum poţi să rămâi mută şi perplexă în faţa vieţii? Îmi aleargă sângele în vene când mă gândesc la acest pictorial lipsit de orice formă de animaţie pe care îl văd în jurul nostru.

Cine ţi-a spus că visurile nu devin realitate? Cine a îndrăznit să îţi inunde mantia speranţei şi voinţei de face lucruri măreţe? Dacă te-ai născut să rătăceşti într-o lume a nevoilor trupeşti şi agitaţiei execrabile a contextului cultural în care trăieşti, eşti pierdută. Vrei să slujeşti ca misionară doar în atmosfera apăsătoare a dormitorului sătul până la refuz de instinctele animalice şi sexualitate? Această scară infimă e singurul tău rol şi expresie a sufletului? Nu cred că poţi fi atâta de goală, seacă, neînsemnată.

De ce crezi că m-am revoltat împotriva miturilor sorţii şi limitelor banale? De ce crezi că astăzi încă zbor spre stele? Dacă aş fi rămas nemişcată şi supusă poate că şi azi aş trăi bântuită de regrete. Mi-au spus şi mie că oamenii sunt limitaţi de condiţiile sociale, de posibilităţi, de sfaturile părinţilor înţelepţi prin definiţie. Am muşcat fiecare înghiţitură până când a dat peste. Aş putea să-ţi vând poveşti şi să-ţi spun că dintotdeuna am gândit aşa, aş putea să mă bat cu pumnii în piept că nu mai am nimic de învăţat însă ce folos? Am fost banală. Am fost manipulată

la fel ca şi tine de poveştile de amor, romanele şi filmele emoţionante, de şcoală, de orice îmi ieşea în cale. Am spus de atâtea ori e imposibil, încât am ajuns să creez în jurul meu o galaxie de planete imposibil de atins de piciorul uman. Şi totuşi modelele istoriei au plasat atâtea prezenţe feminine în centrul atenţiei pentru că au cunoscut secrete care le-au propulsat spre o calitate a vieţii execepţionale. Nici măcar ele nu m-au trezit atunci. A trebui să îndur ca un câine, a trebuie să trec prin valuri de experienţe să ştiu unde să mă îndrept pentru a găsi o altă cale.

E umitor cum vine un moment în care poţi privi totul cu alţi ochi, în care o simplă schimbare a percepţiei te plasează pe cărări de care nu ştiai că există. Îţi spun că **visul este totul**. Indiferent de cât de sus visezi să te înalţi, indiferent de ce cuvintele din jurul tău încearcă să destrame, îţi dai seama că dincolo de orice limită impusă sau stabilită de tine, există un alt tărâm. La prima vedere te sperie, pentru că oamenii se tem de necunoscut, şi nici nu îndrăzneşti să îţi arunci privirea într-acolo.

Am ratat prea multe drumuri pe care n-am îndrăznit să păşesc pentru că n-am ştiut să mă regăsesc, pentru că n-am ştiut să cred, pentru că n-am fost gata să mor atunci când am avut o dorinţă.

Dacă eşti mama sau copilă, dacă eşti tânără sau bătrâna, dacă urmezi drumul tău sau cel stabilit de altcineva, nu eşti datoare nimănui cu nimic. Prizonieră într-o cuşcă de ai fi, ai puterea de rupe cu dinţii acele gratii şi nici măcar nu ştii, pentru că totul este ascuns sub o mantie de teamă. De ce taci când sufletul îţi cere să vorbeşti, de ce să te reprimi când fiinţa ta urlă după libertate, de ce îi laşi când te abat de la drumul pe care intuţia ţi-l dictează? Ce porţi în desaga minţii tale? Visuri împrumutate, suspine şi nemulţumiri de ceea ce trăieşti? Nu trebuie să fie aşa pentru că ai resurse nelimitate, de nestăvilit şi poţi să îţi dai voie să fii cine vrei.

Pot trece mulţi ani din viaţă până realizezi că visul vieţii pe care ai trăit-o până acum nu este cu adevărat reflecţia personalităţii tale. Nu există loc care să-ţi spună

aici ˟s-a sfârşit drumul tău. Te poţi simţi speriată când stabilitatea iubirii, carierei, stabilitatea unui loc pe care îl numeşti acasă dintr-o dată nu mai e solid. Schimbările mereu au fost determinate de o voinţă aprigă şi cunoaşterea exactă a destinaţiei pe care vrei să o atingi, însă satisfacţia adevărată nu stă în acea iluzie de fericire pe care o simţi când ai împlinit un obiectiv ci mă degrabă în fiecare pas din călătorie.

Astăzi prezentul ne conferă doar visuri tehnologice, idei pe care acum le considerăm de viitor şi nu au aproape nicio relevanţă cu cine eşti şi dorinţele tale adevărate. Nu e de mirare că resimţi acest gol şi neâmplinirea sufletească. Aceeaşi veche poveste, cu un viitor prestabilit de cu totul altcineva sau altceva. De ce continui să iei lucrurile aşa cum le auzi fără a pune la îndoială fără a le conferi propria unicitate? Poţi să tremuri când auzi sunetele de pian, poţi să trăieşti cu adevărat momente imense de plăcere când performezi un exerciţiu de gimnastică, poţi să îţi doreşti să te implicit în viaţa politică sau socială, să ajuţi oamenii, să vorbeşti cu ei, să îi descoperi sau pur şi simplu să ai grijă de propria ta grădină cu flori. Nu ne dorim toate aceleaşi lucruri şi pentru fiecare satisfacţia vine din surse diferite.

Dacă astăzi de plângi de rata şomajului sau că nu eşti angajată, poţi începe oricând să te gândeşti la ce îţi place să faci mai întâi de toate. Întoarce-te în timp. Acum ţi-ai descoperit pasiunile şi tot ce rămâne să faci e să-ţi stabileşti visurile şi misiunea în viaţă. Mama ta poate nu a avut această şansă şi astăzi o priveşti şi îi vezi chipul de regrete şi suferinţă. Încă e ancorată în aceeaşi căsnicie care de ani de zile o nemulţumeşte, încă reprimă fiecare emoţie pentru că a făcut alegerea greşită.

Astăzi e bolnavă şi se luptă pentru supravieţuire. Copii, gospodărie, loc de muncă şi peste toate un vis neâmplinit. Cât de trist poate să fie? Ea ştie că dacă a pornit pe un drum trebuie să-l urmeze până la capăt, ea a urmat o educaţie comunistă care niciodată nu-ţi dă voie să-ţi doreşti mai mult.

Totul începe cu un gând, şi dacă nu ştii să îţi hrăneşti mintea rămâi blocată în acelaşi loc. E un miracol să-ţi pui întrebările potrivite, să descoperi secretul pentru a porni în drumeţia visului tău. Nu mai e timp pentru stagnare, totul aleargă în jurul tău, totul se mişcă după o legea nescrisă a universului. Tu faci parte din acest univers şi accesul către el îl poţi găsi ştiind cum să foloseşti în avantajul tău puterea minţii. Imaginează-ţi că indicatorul ceasului vieţii tale se poate mişca în direcţia dorită de tine şi că poţi schimba cu o simplă percepţie şi cu o singură poartă percepţia asupra vieţii. Visul este totul, visul, aspiraţia, speranţa dă naştere unei alte scene în care tu trăieşti fără regrete, cu zâmbetul pe buze, cu venele îmbibate de pasiune, cu ochii plini de lumină.

Când te ridici din aşternuturile în care te ascunzi în noaptea tăcută, ai în faţă un prezent, şi dacă îl trăieşti aşa cum trebuie viitorul tău se transformă în raţiunea ta de a trăi. Lângă identitatea noastră aşezăm scopurile, visurile, aspiraţiile noastre. Nu există altă metodă, el afectează fiecare aspect şi îţi conferă un simţ mai puternic de sine. Setul tău unic de valori dă naştere ţelurilor şi direcţiei tale în viaţă. Motorul acesta puternic te defineşte. Nu contează ce îţi spun eu, sau alţii, nu contează ce vor să te determine să crezi că e important pentru tine, nu accepta, nu copia, nu plagia decât dacă totul e în conformitate cu fiinţa ta interioară.

De ce e important să ştii ce vrei? Repet.

„Viitorul aparţine celor care cred în frumuseţea visurilor lor-Eleanor Roosvelt”.

Spune-mi de câte ori ai scris pe o coală albă, imaculată, pură, expresia visurilor şi aspiraţiilor tale? Oare nu ştii încă faptul că oamenii care îşi scriu pe hârtie ce îşi doresc, nu numai că au reuşite mai mari decât cei care se lăsă în voia sorţii, dar că totodată claritatea vieţii lor depăşeşte cu mult, o oază limpede de apă?

De câte ori ai spus mâine şi ai anulat absolut orice gând care îţi transmitea pentru câteva fracţiuni de secundă vibraţia sufletului tău? Ştiu, mâine sună atât de

inocent şi totuşi e cel mai periculos cuvânt din viaţa ta. Mâine este drumul care duce către drumul numit niciodată şi te trezeşti peste ani că îţi spui: Am avut şi eu un vis, dar… Dar ce? Te întreb.

Ce ai făcut cu visul tău? Unde l-ai îngropat, unde l-ai abandonat, de ce nu ai luptat, cu ce l-ai înlocuit?

Oamenii îşi aruncă visurile pe feresatra fără să-şi dea seama de golul pe care îl lasă în sufletul lor, şi rămânând cu un gust amar, un vid pe care încearcă să-l substituie cu trecerea timpului, cu dependenţe şi scuze, cu imagini preluate de peste tot din jurul lor.

Dacă ştii ce vrei efortul, energia ta se îndreaptă în această direcţie şi devii stăpâna vieţii tale. Imaginează-ţi cum ar fi dacă ai fi la fel de sigură pe ceea ce îţi doreşti în viaţa la fel cum eşti convinsă că vrei o salată de fructe, un masaj, o ieşire în aer liber? Nu mai permite nimănui să te manipuleze aşa cum trupul tău te manipulează şi te face sclava lui de fiecare dată. Dincolo de această perdea de ambiguitate poţi căuta, pentru a te afla faţă în faţă cu ce nu a fost descoperit.

În loc să te laşi amăgită de dorinţele altora pentru tine, în loc să te pierzi în ceea ce nu îţi doreşti, mai bine pune-ţi întrebarea potrivită:

Ce îmi doresc eu de la viaţă?

Ce îmi doresc eu pe plan sentimental? Ce îmi doresc pe plan profesional?

Ce îmi doresc în plan personal?

Transformă-ţi experienţele şi clarifică-ţi dacă eşti pregătită să obţii ceea ce îţi doreşti. Dacă nu ai un vis nu ştii cine eşti, nu exişti pentru că aşa cum gândeşte un om, aşa şi este. De care ori eşti conştientă de deciziile pe care le iei? 8000 de alegeri la fiecare 24

ore. Te uimeşte? E suficient ca una să fie departe de ceea ce îţi doreşti şi toate datele se schimbă.

Îmi amintesc de clipele în care mi-am populat coli albe de hârtie cu visurile mele, nu am stat să mă gândesc ce vrea mama, ce vrea societatea, ce vrea partenerul meu de viaţă. Pentru prima dată am dat voie tuturor valurilor

de dorinţe ce veneau din interiorul meu şi numai de acolo, şi am scris, am scris, cu o plăcere imensă, cu ochii strălucind de entuziasm şi împlinire.

M-am închis într-o cameră, departe de zgomotul asurzitor al iluziilor şi fantasmelor ce le trăisem şi mi-am deschis mintea şi sufletul. Am adunat peste 30 de in şiruri de litere, reprezentând expresia a 30 visuri reale către care eram hotărâtă să pornesc indiferent ce ˝s-ar întâmpla. Mi-am pus întrebările potrivite care conduc spre descoperirea aspiraţiilor sufletului meu. Pe un fotoliu într-o odaie cu lumina difuză m-am lăsat în voia minţii mele, şi parcă de undeva de departe, mi se transmiteau semnale şi impulsuri prin tot corpul.

Aşează-te confortabil pe un fotoliu şi relaxează-te, îmi spuneau vocile din capul meu.

— Ce vrei tu cu adevărat?

— Vreau să îmi aduc contribuţia la această lume, vreau să cunosc oamenii pentru că ei sunt cele mai misterioase cufere de pe acest Pământ.

— Vreau să scriu, pentru că mereu m-am regăsit pintre litere şi note şi nimic altceva nu-mi oferă împlinirea sufletească.

— Vreau să am o plantaţie de lalele şi să alerg într-o rochie de primavera albă şi vaporoasă, aşa cum îmi imaginam mereu când eram copilă, sub razele senine de vară.

— Vreau să cânt la pian, da vreau să redau cu propriile mele degete încărcate de pasiune Sonata lunii şi să mă identific cu sunetul ei minnat.

— Apoi vreau să schimb lumea, da asta vreau, şi nu mi se pare prea măreţ, orice mică amprenta aş lăsa, mie îmi aduce o satisfacţie enormă.

— Vreau să îmi trăiesc viaţa cu pasiune, nu pentru că trebuie şi vreau să devin mai înţeleaptă în fiecare zi, să devin mai educată şi să îmi ating cel mai înalt potenţial.

— Vreau să fac toate aceste lucruri lângă o persoană cu care să-mi dau voie să fiu eu, cu care am aceleaşi interese, cu care să călătoresc prin lume şi să nu mă

plictisesc, pentru că în fiecare zi voi descoperi ceva nou, veritabil, autentic şi nu accept compromisuri. De ce aş face-o? De ce să irosesc clipele când pot să mă bucur de fiecare secundă a existenţei, de ce să mă complac când pot să mă încarc cu energie de la oamenii care debordează de pozitivitate, de bucurie, şi care trăiesc viaţa ca pe o sărbătoare.

Am continuat şi nu mă mai opream din descoperiri, visuri şi oglinzi ale sufletului meu. Mi-am îmbrăcat camera cu imagini, şi panouri cu visuri să le pot vizualiza în fiecare zi, să mă încarc emoţional cu acea stare de euforie în fiecare zi, să simt în fiecare zi că am ajuns acolo. Apoi nu le-am abandonat ci le-am făcut un jurnal special, care exprimă un vis, un termen limită, o imagine pe care era de ajuns să o privesc câteva secunde şi deja simţeam fiorii şi nu în ultimul rând am devenit detectiv. Da, detectivul propriilor mele visuri cu raport zilnic care răspunde la o întrebare aparent simplă:

„Ce am făcut azi pentru visul meu?”

Cum mă puteam aştepta să se îndeplinească ceva dacă raportul săptămânal era zero? cum mă puteam aştepta să trăiesc ceea ce îmi doresc dacă raportul lunar era zero? dacă nu aş fi stat în fiecare dimineaţă în stare de meditaţie, imaginându-mi fiecare detaliu al visului meu, trăind la nivel mental toate experienţele pe care mi le doresc.

Procesul de vizualizare urmează într-adevăr procesul de stabilire şi descoperire a adevăratelor tale visuri. Dacă nu ai crezut până acum că universul poate lucreze pentru tine, ai să fii uimită. E minunat să guşti din roadele gândurilor tale, dacă ai reuşit să faci preselecţia. E minunat şi te trezeşti cu zâmbete largi pe faţă după o zi în care pe o foaie îţi scrii ce vrei tu să faci astăzi fizic, şi pe o alta scrii ce vrei ca universul să facă pentru tine. Poate părea că într-un basm, dar fizica cuantică şi analiza creierului uman, a subconştientului uman, au demonstrat-o de atâtea ori. Indiferent în care teorie crezi, secretul pentru a crea realitatea pe care ţio doreşti, stă în ceea ce

gândeşti şi atragi exact lucrurile pe care îţi concentrezi atenţia cel mai mult. Dacă încerci să fugi de ceva, te vei apropia cu viteza luminii de acea situaţie, pentru că oricât ţi-ai dori, creierul nu cunoaşte negaţiile. Cuvintele sunt magice, indiferent dacă vin de la vocile pe care le auzi în capul tău sau din exterior. O să-ţi povestesc mai multe într-un capitol viitor.

Acum e momentul să sintetizăm paşii pe care îi ai de făcut pentru visul tău.

Verbalizează, scrie, stabileşte chiar în acest moment care sunt visurile tale autentice. Lasă la o parte dorinţa părinţilor, societăţii sau a persoanelor binevoitoare. Caută adânc în sufletul tău, acele lucruri care te-ar face să vibrezi, care ţi-ar oferi împlinirea sufletească, indiferent dacă înseamnă miloane de dolari sau doar un om care să te facă să zâmbeşti în fiecare dimineaţă. Visul tău e unic, nu ne dorim cu toţii aceleaşi lucruri, pentru că fericirea are o valenţă diferită pentru fiecare în parte. Împodobeşte-ţi casa, biroul, locul în care petreci mult timp cu indicii ale acestor visuri. Imagini, poze, texte personalizate care să îţi umple sufletul de vibraţie de fiecare dată când le vezi şi să te împingă, indiferent în ce tipar comportamental şi obiceiuri proaste de amânare te-ai afla, să acţionezi în fiecare zi. Fă-ţi un caiet al visurilor. Menţionează cu lux de detalii cum arată visul tău. Ce miros are, ce gust are, ce culoare, ce viteză, absolut tot şi cum te simţi în momentul în care ai ajuns la el. Foloseşte timpul prezent când scrii despre visul tău. Lipeşte o imagine semnificativă şi întocmeşte raportul de detectiv pentru fiecare dintre ele. Ştiu că ai văzut filme cu detectivi şi poate ai visat într-un moment al vieţii tale să experimentezi această meserie. Foloseşte-te de această dorinţă pentru a scrie în fiecare zi în jurnalul tău, ce ai făcut azi pentru visul tău. Recompensează-te pentru evoluţie, şi stabileşte-ţi o limitare pentru fiecare dată când dai înapoi.

Nu e timp să ai regrete şi nu e timp să-ţi amâni viitorul!

Nota de final a autorului

Aminteşte-ţi că o dragoste profundă se odihneşte în interiorul nostru. Această dragoste este independentă de dorinţe, gânduri şi opinii, rău sau bine, care ne-au fost oferite. Este o dragoste gentilă care acceptă şi nu judecă, este spontană şi jucăuşă, curajoasă şi curioasă. Întotdeauna ne încurajează şi întotdeauna evoluează. Această dragoste poate fi descoperită doar prin oprirea zgomotului din jurul nostru, venind către noi în linişte, meditaţie sau rugăciune. Dacă asculţi cu atenţie vei auzi murmurul vocii tale interioare care tânjeşte după adevăratul tău sine. Ai ocazia să atingi o profundă înţelegere, apreciere şi acceptare a sinelui, cu părţile sale luminoase şi părţile întunecate. Important este să-ţi dai voie să auzi această voce, să opreşti din când în când zgomotul rutinei, şi să o primeşti cum se cuvine, în linişte.

Aminteşte-ţi că doar când suntem capabili să ajungem la această parte din noi, să ajungem la dragostea de sine, putem începe să-i iubim pe ceilalţi pe deplin. Dragostea pentru ceilalţi este manifestarea dragostei pentru tine. Nu putem iubi pe altcineva mai mult decât ne iubim pe noi înşine. Viaţa este o oglindă. Dacă vrei să vezi cum arată iubirea ta faţă de tine, uităte în ce fel îi iubeşti pe ceilalţi. Dacă vrei să vezi cum arată iubirea ta pentru ceilalţi priveşte la cum arată iubirea pentru tine. Călătoria ta pentru dragostea de sine, poate începe chiar de astăzi. Pune piatra de temelie pentru visurile tale. NU lăsa viaţa să treacă pe lângă tine!

Acest produs este oferit de situl: www˙artafeminina˙ro